

2015

# Implantación de un Programa Intergeneracional en la localidad de Los Arcos

---

Máster Universitario en Salud Pública

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Pública de Navarra

**Alumna:** Cristina Sesma Álvarez

**Tutora:** Inés Aguinaga Ontoso



El presente trabajo denominado **“IMPLANTACIÓN DE UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL EN LA LOCALIDAD DE LOS ARCOS”** ha sido revisado y aprobado por la profesora tutora Inés Aguinaga Ontoso de la Universidad Pública de Navarra, para su presentación y defensa en el tribunal que calificará los trabajos Fin de Máster de Salud Pública en el curso 2014-2015.

Firma de tutora

Inés Aguinaga Ontoso

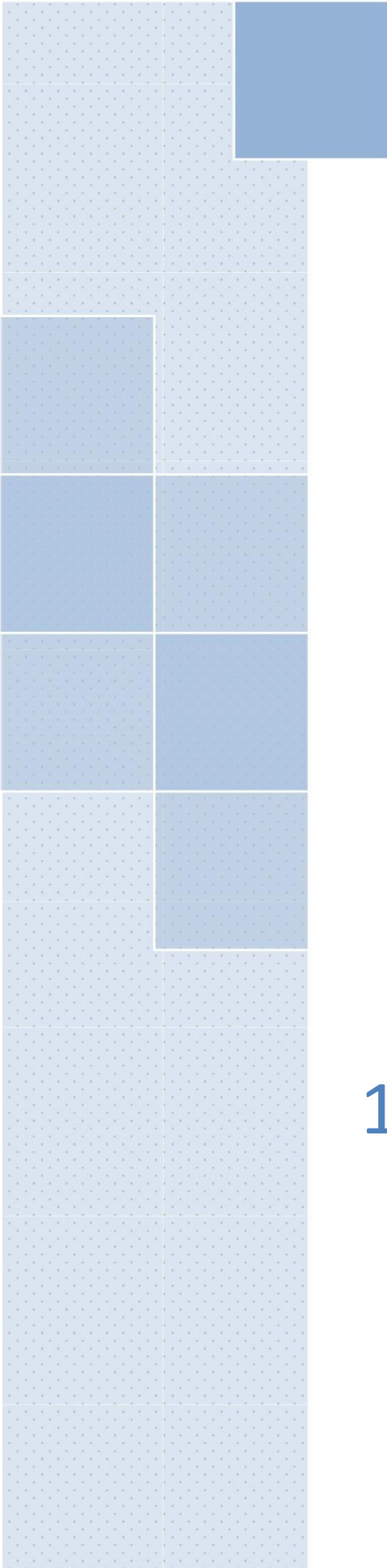
Pamplona 2015

## ÍNDICE DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN .....	6
2.	ADECUACIÓN AL PLAN DE SALUD DE NAVARRA .....	9
3.	MARCO LEGISLATIVO.....	12
4.	LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES .....	16
4.1.	Tipos de Programas Intergeneracionales .....	20
5.	LA IMPORTANCIA DE LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES.....	23
6.	OBJETIVOS .....	37
6.1.	Objetivo General.....	38
6.2.	Objetivos Específicos .....	38
7.	POBLACIÓN DE REFERENCIA.....	39
8.	PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL PROYECTO .....	46
8.1.	CRONOGRAMA.....	47
8.2.	CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2015 .....	48
8.3.	CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2016 .....	49
8.4.	ACTIVIDADES PREVIAS A LA IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA .....	50
8.4.1.	Presentación Institucional .....	50
8.4.2.	Captación de participantes en el programa .....	54
8.5.	DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES .....	57
8.5.1.	Sesiones previas .....	57
8.5.2.	Actividades permanentes .....	61
8.6.	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES .....	80
8.7.	PRESUPUESTO.....	82
9.	INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN .....	83
10.	EVALUACIÓN.....	85
11.	BIBLIOGRAFÍA .....	96

ANEXOS.....	100
ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA PERSONAS MAYORES INICIO Y FIN DEL PROGRAMA .....	101
Anexo 2. ENCUESTA PARA PERSONAS MAYORES AL FINALIZAR EL PROGRAMA .....	103
ANEXO 3. ENCUESTA PARA JÓVENES DESPUÉS DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA	104
ANEXO 4. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN CON LA ACTIVIDAD .....	105
ANEXO 5. DOCUMENTOS DE ATORIZACIÓN para el desarrollo del proyecto .....	107
ANEXO 5.1 Solicitud de licencia de actividad .....	107
ANEXO 5.2. Solicitud de cesión de las salas de la Casa de Cultura .....	108
ANEXO 5.3. Modelo de Instancia General.....	109
ANEXO 6. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA (ADULTOS).....	110
ANEXO 7. DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN PATERNA O MATERNA EN LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES Y PUBLICACIÓN DE IMÁGENES PARA MENORES DE 18 AÑOS.....	111
ANEXO 8. CARTA DIRIGIDA A LAS ASOCIACIONES LOCALES PARA CONVOCARLAS A LA REUNIÓN DE PRESENTACIÓN DEL PROYECTO .....	112
ANEXO 9. ESTRUCTURA DE LOS BANDOS INFORMATIVOS.....	113
ANEXO 10. CARTELES INFORMATIVOS .....	114
ANEXO 11. ACTIVIDAD CURSO DE COCINA “COMER SANO” .....	118
ANEXO 12. ¡SIEMPRE ES MOMENTO DE COMER MÁS FRUTA! .....	122
ANEXO 13. PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS .....	124
ANEXO 14. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.....	125
ANEXO 15. MATERIAL SEGUNDA SESIÓN TALLER DE PREVENCIÓN DE SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA.....	126
ANEXO 16. ESCALA DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR (ESCALA DE ZARIT).....	128
ÍNDICE DE TABLAS.....	131

ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	132
RESUMEN.....	133
ABSTRACT .....	134



# 1.INTRODUCCIÓN

El incremento de la esperanza de vida unido a la caída de la natalidad son los dos elementos más característicos de la demografía de los países desarrollados en el Siglo XXI. El envejecimiento de la población es un hecho observable, que además supone importantes retos para la sociedad actual.

El envejecimiento se ha convertido en un tema que está a la orden del día, las personas envejecemos, y la población del planeta cada día es más longeva. Pero para hablar de vejez primero hay que definirla y ubicar el lugar que ocupa dentro de la sociedad. Si nos paramos a contemplar la colectividad en la que vivimos se puede observar que las personas mayores se configuran como una categoría social independiente al resto, separados como grupo con características propias.

Ricardo Moragas en su libro Gerontología Social diferencia distintas concepciones de la ancianidad. Por un lado la vejez cronológica, es aquella que se da cuando las personas superan el umbral de los sesenta y cinco años, edad habitual de jubilación en los países desarrollados. Tiene la ventaja de que permite agrupar a todas las personas nacidas en una misma fecha, comparten una misma edad y resulta interesante para la realización de estudios. Sin embargo, en esta noción de vejez no se tienen en cuenta cómo ha sido el impacto del tiempo en cada persona, una misma edad ofrece resultados diferentes en salud, funcionalidad, inteligencia, educación, etc. La edad constituye un dato importante, pero no determina la condición de la persona.

El segundo concepto de vejez que nos propone este autor, es la vejez funcional, que relaciona el término “viejo” con la incapacidad o la limitación, siendo reflejo de la visión tradicional de la vejez. Moragas trata de romper esta dualidad, envejecer no tiene porque traer consigo la inminente aparición de limitaciones. Para lograrlo, durante los últimos años se han ido desarrollando una serie de políticas que conducen hacia una visión positiva del envejecimiento trabajando por favorecer un envejecimiento activo, autónomo y digno, de modo que las personas sigan siendo partícipes dentro de la sociedad, generando así una visión positiva de la vejez.

El notable incremento en la esperanza de vida tiene como consecuencia la presencia y convivencia simultánea de diversas generaciones en un mismo marco social, lo que supone un reto importante al que hay que hacerle frente: la distancia

intergeneracional. Tal y como dice Mariano Sánchez (2010), los agentes sociales tienen el reto de poner en marcha mecanismos para implicar a todas las generaciones coetáneas en esfuerzos de colaboración de cara a afrontar con éxito las necesidades personales, grupales, comunitarias y sociales (Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010).

Ante la evidencia de este desafío los grandes organismos internacionales han orientado la formulación de sus políticas hacia la convivencia entre generaciones, apoyando aquellas iniciativas que favorezcan los encuentros y relaciones entre personas de edades diferentes.

La respuesta a esta demanda se enmarca dentro del envejecimiento activo, concepto que incluye la intergeneracionalidad como uno de sus principios básicos, entendiendo el concepto más allá de la interacción entre personas de generaciones extremas dentro del ciclo vital –niños y personas mayores-, sino que tiene que dar paso a un cruce de relaciones solidarias entre todas las generaciones, que permita la eliminación de barreras discriminatorias contra las personas por razón de su edad (Beltrán y Rivas, 2013).





## 2. ADECUACIÓN AL PLAN DE SALUD DE NAVARRA

El Plan de Salud 2014-2020, es el instrumento central de planificación sanitaria de la Comunidad Foral de Navarra, en el se describen los principales problemas de salud que afectan a la población de la Comunidad, y formula una serie de objetivos y estrategias de intervención que en este caso, no se limitan a trabajar en base a la mortalidad o morbilidad sino que ha optado por promover intervenciones integrales con una concepción biopsicosocial (Plan de Salud 2014-2020, 2014).

Tal y como aparece en el propio Plan, la intervención en salud no se limita al campo de la atención sanitaria sino que amplía su radio de acción a todas las actividades, sanitarias o no, que inciden directamente en el nivel de salud y bienestar poblacional. El programa que se plantea a continuación se basa en el desarrollo de una serie de actividades de carácter lúdico en su mayoría y a través de las cuales se trabajarán distintas áreas de promoción de la salud y la promoción del envejecimiento activo y crecimiento saludable, dirigidas a lograr que la ciudadanía se implique y responsabilice en el cuidado de su propia salud.

La sociedad actual se caracteriza por la diversidad y por el cambio permanente, lo cual tiene repercusiones en los valores, estilos de vida, relaciones sociales, y determina la aparición de nuevos o emergentes problemas de salud. Las personas vivimos más, en los últimos años se ha producido un considerable aumento en la esperanza de vida, lo cual supone un importante reto para los profesionales sanitarios, puesto que en muchas ocasiones la enfermedad viene de la mano de la vejez y de un considerable aumento de la población dependiente, lo que tienen consecuencias negativas en la calidad de vida del paciente, su entorno familiar y conlleva un incremento muy notable de las necesidades de intervención sociosanitaria.

La implantación de un programa intergeneracional en el que se trabaje el envejecimiento activo a través de la promoción de estilos de vida saludable como es la buena alimentación, el ejercicio físico, mantenernos mentalmente activos etc. y el trabajo con los más jóvenes para prevenir el inicio temprano en el consumo de alcohol y tabaco, se enmarcaría dentro del objetivo del Plan de Salud de “Promover estilos de vida saludables y reducir riesgos para la salud”. Se trata de concienciar a la población

de todas las edades de lo importante que es cuidarse y tener una buena salud, y que cuidarnos es responsabilidad de cada uno.

En un programa intergeneracional participan y trabajan de manera conjunta jóvenes y personas mayores, estas últimas en muchos casos pueden ser personas dependientes que necesitan de una tercera persona para llevar a cabo actividades básicas de su vida diaria. El propio programa pretende que el tiempo que estas personas están participando en las actividades del programa sirva como momentos de esparcimiento para sus cuidadores/as, y se les ofertará un taller de prevención de sobrecarga, en el que se les de pautas de cómo cuidarse a ellos mismos, porque para saber cuidar primero hay que saber cuidarse. Aportando nuestra colaboración para lograr el objetivo marcado por el plan de salud en el que se pretende que al menos un 40% de cuidadores de pacientes dependientes tengan formación en autocuidados y estilos de vida.

El Plan de Salud 2014-2020 plantea el desarrollo de nuevos modelos de intervención que tengan impacto en la salud de la sociedad. El programa que se plantea a continuación trabajará aspectos de promoción de la salud afrontando los retos que los nuevos modelos de sociedad plantean, en este caso, generar un espacio compartido entre niños/jóvenes y personas mayores donde se busque el fomento de estilos de vida saludables.



### 3. MARCO LEGISLATIVO

La Organización de las Naciones Unidas fue una de las instituciones pioneras en destacar la importancia que tienen las personas mayores dentro de las sociedades modernas, en 1982, la Asamblea General convocó la *Primera Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento*, en la que se desarrolló el “Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento” basado en 62 puntos que recogen aspectos como la salud, nutrición, vivienda, familia, bienestar social... relacionados directamente con la tercera edad.

Nueve años más tarde, en 1991, se publicaron *Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad*, enumerados en 18 derechos relacionados con la independencia, la participación social, cuidados, autorrealización y dignidad, como garantía de los derechos de las personas mayores. Al año siguiente se celebró la Conferencia Internacional sobre el Envejecimiento, donde se proclamó 1999 como Año Internacional de las Personas de Edad.

*La Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social*, celebrada en el año 1995 en Copenhague, marcó el surgimiento de una voluntad colectiva de asignar al desarrollo social, una de las principales prioridades en las políticas a nivel nacional e internacional y situar a la persona humana en el centro de las actividades de desarrollo (Naciones Unidas). La integración social es la creación de una sociedad para todos, entendida como una sociedad integrada, basada en el respeto a los derechos humanos, a las libertades fundamentales, a la diversidad, en la que cada persona, en el marco de sus derechos y responsabilidades, tenga una función activa que desempeñar (Beltrán y Rivas, 2013).

Naciones Unidas, en la *Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*, celebrada en Madrid en el año 2002, centró parte de su atención al tema de la solidaridad intergeneracional, “la solidaridad entre las generaciones a todos los niveles –las familias, las comunidades y las naciones– es fundamental para el logro de una sociedad para todas las edades” (Naciones Unidas, 2002). Adoptando esta última frase como lema, puesto que dentro de él, engloba todos los desafíos que hay que combatir en relación al envejecimiento. *Una sociedad para todas las edades* es aquella que ajusta sus estructuras y funcionamiento, sus políticas y planes a las necesidades y capacidades de todos, aprovechando por tanto sus posibilidades para beneficio propio,

con el objetivo de fortalecer la solidaridad mediante los principios de equidad y reciprocidad entre generaciones (Naciones Unidas 2002).

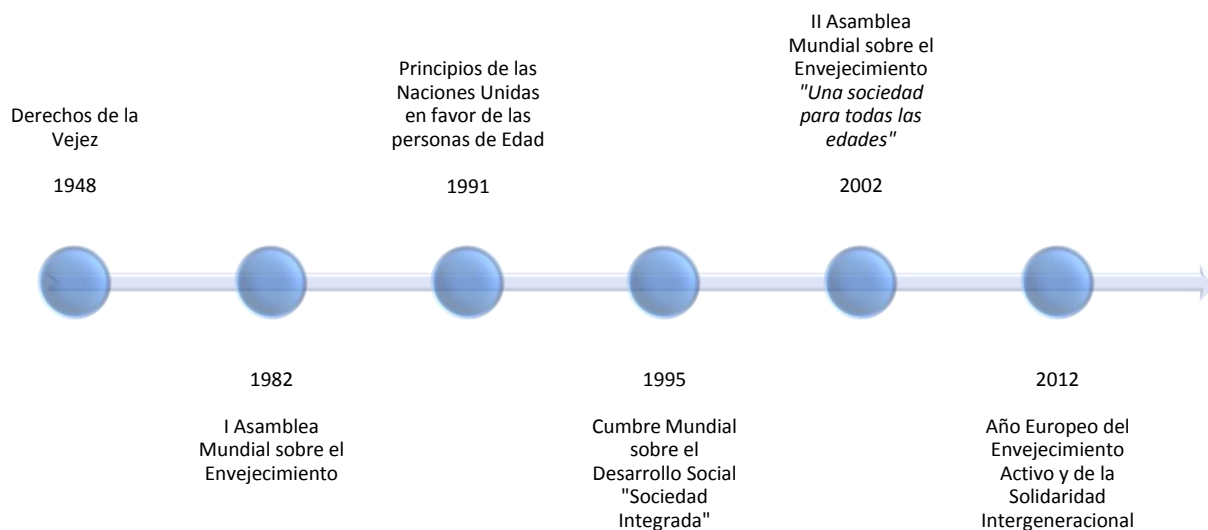
La Asamblea celebrada en Madrid supuso un punto de inflexión en todo lo referente al tema de la solidaridad intergeneracional, entendida desde entonces como uno de los principales pilares de la cohesión social y de la sociedad civil, por ello, en 2007 cuando los representantes Europeos se reunieron para evaluar los cinco primeros años de implantación de su Plan de Acción, resaltaron la idea de favorecer las iniciativas destinadas a sensibilizar al público sobre el potencial de los jóvenes y de las personas mayores, promover la comprensión del envejecimiento y alentar la solidaridad intergeneracional (CEPE, 2007 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010).

Se detectó la necesidad de trabajar hacia unos programas intergeneracionales que den a todos los grupos de edad unos roles significativos y que impliquen a individuos, instituciones y organizaciones en acuerdos de colaboración que presten servicio a distintos grupos de edad en sus esfuerzos para ocuparse de necesidades comunitarias tales como el cuidado de niños tras el horario escolar, la seguridad de los barrios o el apoyo de las personas mayores que no pueden salir de sus casas (Naciones Unidas, 2007 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez 2010).

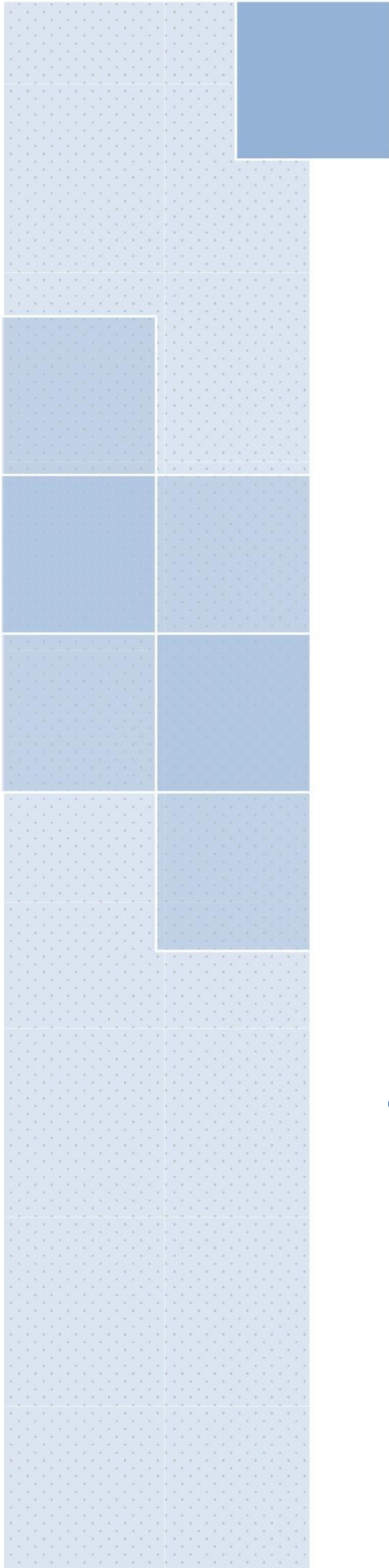
En abril de 2008 desde el Parlamento Europeo se convocó una conferencia internacional con el título “Solidaridad intergeneracional por una sociedad cohesionada y sostenible”. En el marco de este evento se propuso declarar 2012 como “Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional”

**Gráfico 1.**

*Cronograma de hitos históricos con respecto a la intergeneracionalidad*



**Fuente:** elaboración propia a partir de datos y publicaciones de la ONU



## 4. LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES



Tal y como se ha señalado con anterioridad, en el año 2002 las Naciones Unidas reconocían la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones, teniendo presentes las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y alentar las relaciones solidarias entre generaciones (Naciones Unidas, 2002). Una herramienta fundamental para lograr estimular y reforzar las relaciones solidarias entre jóvenes y mayores es el programa intergeneracional.<sup>1</sup>

Pero, ¿qué es un programa intergeneracional? Son muchos los autores y organizaciones que han contestado a esta pregunta y han redactado su propia definición de programa intergeneracional.

En 1983 Ventura-Merkel y Lidoff lo definieron como “actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores” (Ventura-Merkel y Lidoff, 1983 citado en Sánchez, 2007).

El National Council on Aging describe los PI como aquellos que “tienen como objetivo incrementar la cooperación, interacción o el intercambio entre dos generaciones a partir del intercambio de experiencias y conocimiento entre jóvenes y mayores” (National Council on Aging, 1993 citado en Gutiérrez y Hernández, 2013).

“Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y más jóvenes para lograr beneficios individuales y sociales” (McCrea, Weissman y Thorpe-Brown, 2004 citado en Sánchez, 2007).

El consorcio internacional para los Programas Intergeneracionales los define así:

“Los PI son medios para el intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales” (Consortio Internacional para los Programas Intergeneracionales, 1999 citado en Sánchez y Díaz, 2005).

---

<sup>1</sup> Para facilitar la lectura, en adelante, se empleará PI para hacer referencia a dichos programas

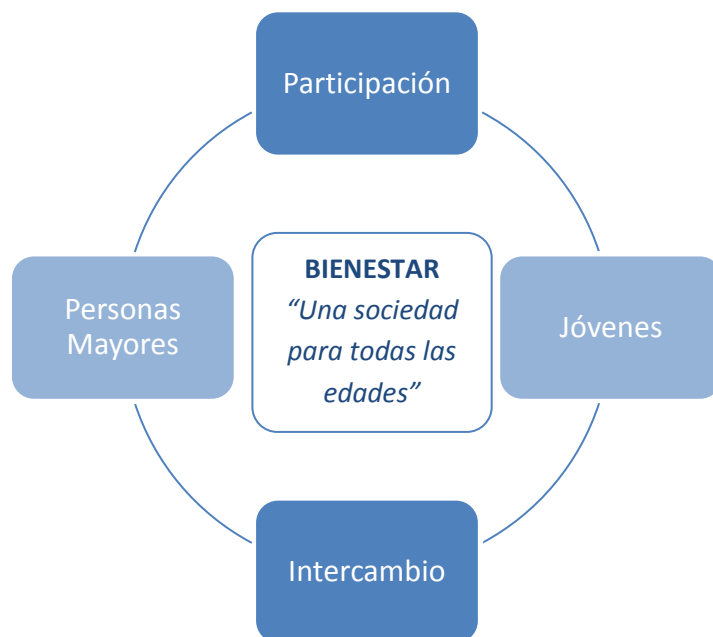
“Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de distintas generaciones. Estas personas comparten sus saberes y recursos y se apoyan mutuamente en relaciones que benefician tanto a los individuos como a su comunidad. Estos programas proporcionan oportunidades a las personas, a las familias y a las comunidades para disfrutar y beneficiarse de la riqueza de una sociedad para todas las edades” (Generations United, sin fecha citado en Sánchez 2007)

Es evidente que las definiciones de los PI varían en función de cada autor, sin embargo existen tres elementos que se repiten en todas ellas de forma unánime:

- *En todo PI participan personas de distintas generaciones*
- *La participación en un PI implica actividades dirigidas a alcanzar unos fines beneficiosos para todas esas personas (y, por ende, para la comunidad en la que viven)*
- *Gracias al PI, los participantes mantienen relaciones de intercambio entre ellos* (Sánchez, 2007)

**Gráfico 2.**

*Elementos comunes en las definiciones de los PI*



**Fuente:** elaboración propia a partir de Sánchez, 2007

Podemos concluir que los PI son instrumentos de participación social, en los que intervienen personas de diferentes generaciones, y en los que se produce un intercambio de experiencias, relaciones, aprendizajes, etc. que resultan muy positivos y beneficiosos para las personas a nivel individual y para la sociedad en general, puesto que potencian la solidaridad intergeneracional y son el camino hacia una sociedad para todas las edades.

Autores como Newman y Sánchez diferencian tres etapas en el desarrollo histórico de los programas intergeneracionales. La primera coincide con el surgimiento de los primeros PI en Estados Unidos en la década de los sesenta y los setenta. En aquel momento se produjeron una serie de cambios en el mercado laboral que tuvieron repercusiones directas sobre la organización de la familia, ya que se produjo un distanciamiento geográfico entre mayores y jóvenes. (Sánchez, 2007)

Esta separación producida por el cambio de domicilio de varias familias estadounidenses provocó una debilitación intergeneracional, que generó la aparición de estereotipos y prejuicios y sentimientos de soledad y aislamiento por parte de las personas mayores. De ahí la necesidad de generar un espacio que permitiese la convivencia entre estas generaciones, para paliar los efectos negativos mencionados anteriormente.

Durante la segunda etapa que abarcó las décadas de los ochenta y los noventa, los PI “pasaron a ocuparse de intentar paliar problemas que afectaban a esas dos poblaciones más vulnerables, niños/jóvenes y personas mayores: la baja autoestima, el abuso de las drogas y del alcohol, los bajos resultados escolares, el aislamiento, la falta de sistemas de apoyo adecuados, el desempleo y la desconexión con la familia y la sociedad” (Sánchez, 2007)

La tercera etapa surge en los noventa y se extiende hasta la época actual. La esfera de intervención de los PI se amplía, sirviendo como instrumento para el desarrollo comunitario trayendo consigo la reconexión de las generaciones. (Sánchez, 2007; Gutiérrez y Hernández, 2013)

Pero los PI no solo se han llevado a cabo en Estados Unidos, a finales de la década de los 90 comenzaron a desarrollarse con fuerza al otro lado del Atlántico. Países como Holanda o Reino Unido fueron pioneros en el desarrollo de este tipo de programas para hacer frente a diferentes problemáticas que surgieron en aquel momento. En el caso de España el interés en desarrollar PI fue el de impulsar el envejecimiento activo y la participación de las personas mayores dentro de la sociedad. (Sánchez, 2007)

#### 4.1. Tipos de Programas Intergeneracionales

Sánchez y Díaz en su libro Gerontología, actualización, innovación y propuestas diferencian dos modelos de clasificación de los PI:

Según los autores el modelo más clásico es el que emplea como criterio de clasificación los servicios prestados y recibidos por sus participantes, en base a esto se diferencian tres categorías distintas (Sánchez y Díaz, 2005):

- Los adultos mayores *sirven* a niños y jóvenes (como tutores, mentores, perceptores y amigos o cuidadores).
- Los niños y jóvenes *sirven* a los mayores (realizan visitas, les acompañan, actúan como tutores en alguna de las tareas realizadas por los mayores, etc.).
- Los mayores colaboran con niños y jóvenes para *servir* a la comunidad (por ejemplo, en proyectos de desarrollo medio ambiental o en atención a problemas sociales).
- Los mayores, jóvenes y niños se prestan mutuo servicio en actividades informales que, entre otras pueden ser de aprendizaje, diversión, ocio o deporte.

El criterio de *servicio*, no es el único que se ha empleado para diferenciar PI, autores como McCallum entre otros (2006), a partir de Whitehouse, Bendezu, FallCreek y Whitehouse (2000), distinguen cuatro tipos de prácticas intergeneracionales en virtud de su nivel de interacción:

- Nivel 1 (*yuxtaposición*): distintos grupos generacionales comparten un mismo espacio y mantienen contactos esporádicos; se intenta que perciban el entorno como seguro y se genere un acercamiento y colaboración entre ellos.
- Nivel 2 (*intersección*): los participantes comienzan a interactuar; realización de actividades conjuntas, pero el nivel de interacción es bajo y el participante sigue teniendo como referente a su grupo generacional.
- Nivel 3 (*agrupamiento*): niños, jóvenes y mayores se integran en grupos de nueva creación para trabajar conjuntamente en la realización de un PI.
- Nivel 4 (*convivencia*): es el nivel más alto de interacción, se habla de una situación cotidiana de convivencia generacional en la que las personas deciden y plantean, sobre la marcha, sus relaciones, objetivos y tareas comunes.

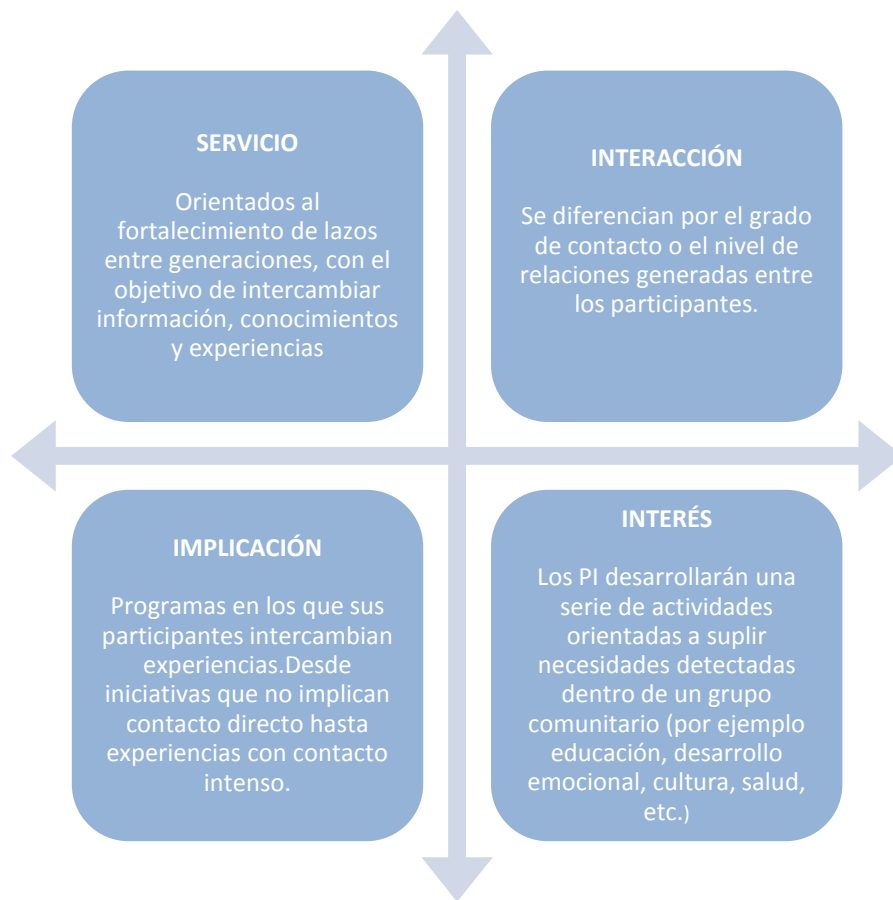
Kaplan (2002), diferenció los PI en base a los diferentes grados de implicación por parte de sus participantes (Kaplan, 2002 citado en Sánchez, 2007):

- Tipo 1. Aprender sobre el otro grupo generacional
- Tipo 2. Ver al otro grupo generacional, pero a distancia
- Tipo 3. Los grupos generacionales se encuentran, se reúnen, de manera planificada pero como experiencia única (no se va a repetir)
- Tipo 4. Encuentros en actividades periódicas o anuales.
- Tipo 5. Programas Piloto, que implican encuentros regulares durante un periodo de tiempo.
- Tipo 6. Programas Intergeneracionales continuados (aquellos que tras ser un programa piloto han conseguido tener éxito y se mantiene en el tiempo)
- Tipo 7. Creación de espacios comunitarios intergeneracionales.

Otros autores distinguen unos Programas Intergeneracionales de otros en virtud del área de interés en la que se centran.

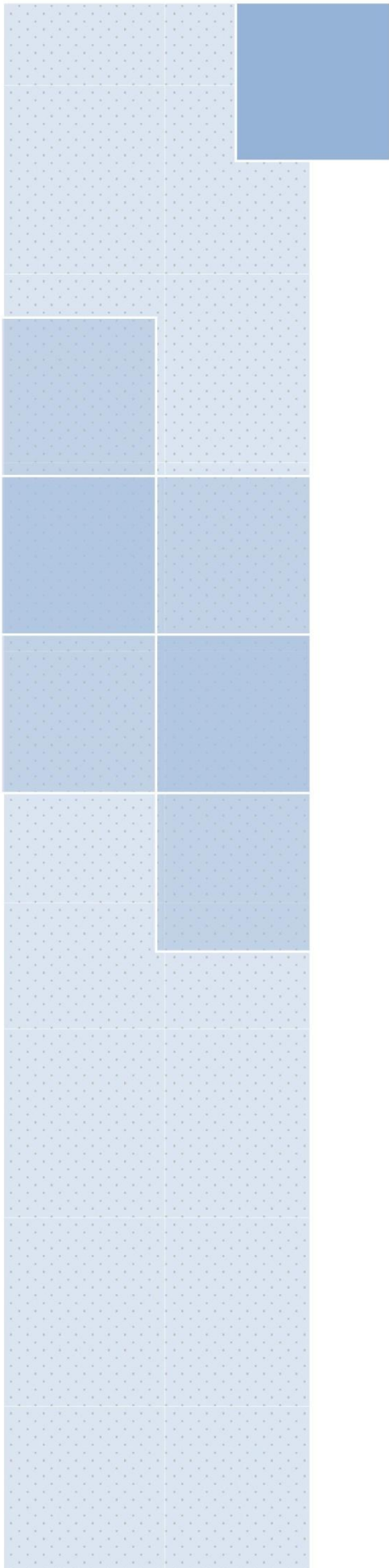
**Gráfico 3.**

*Diferentes clasificaciones de los Programas Intergeneracionales*



**Fuente:** elaboración propia a partir de Sánchez y Díaz, 2005; Beltrán y Rivas, 2013.

Existen numerosas formas de diferenciar los programas intergeneracionales, tanto en función de los servicios prestados, de conocimientos adquiridos, del contacto establecido entre sus participantes. Pero es importante señalar, que un Programa Intergeneracional no se resume a juntar a personas de edades extremas entre sí para que realicen actividades o estén en contacto. Es necesario trabajar de tal manera que entre ellos se genere un vínculo, una unión, que les lleve a seguir trabajando juntos, y que tenga repercusiones positivas sobre ellos, que logre dar valía a jóvenes y personas mayores, que generen sentimientos de utilidad y pertenencia a un grupo.



## 5. LA IMPORTANCIA DE LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES

Tal y como se ha podido observar en el apartado que hace referencia al marco legislativo existente con respecto a los programas intergeneracionales, se detecta una línea de trabajo común por parte de las instituciones tanto a nivel nacional como europeo: el envejecimiento activo.

Mientras que la OMS define el envejecimiento activo como *“el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”*, las políticas sociales añaden a este concepto una nueva dimensión, que es la de potenciar las capacidades de las personas cuando envejece y llevar una vida productiva en la sociedad y en la economía (Libro Blanco del Envejecimiento Activo, 2011).

Para lograr promover el envejecimiento activo hay una serie de elementos que son trascendentales, como el concepto de ciudadanía, la vivencia positiva del propio proceso de envejecimiento, la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida o la importancia de las relaciones intergeneracionales, entre otras.

El factor de las relaciones intergeneracionales es el que en este proyecto más nos interesa, según el Libro Blanco del Envejecimiento Activo estas relaciones ayudarán a envejecer mejor cuando:

- Faciliten a personas y comunidades tomar las riendas de las acciones que han de realizar para envejecer del modo que les resulte más satisfactorio en sus respectivos contextos.
- Ayuden a aumentar el contacto y la participación social de quienes van tomando conciencia de su envejecimiento.
- Sean cauces para el compromiso y la contribución de personas y comunidades de cara a conseguir que los entornos de vida sean más apropiados para envejecer mejor.
- Propicien que todas las personas, con independencia de su edad y sus capacidades, puedan optimizar su calidad de vida y así envejecer mejor.



Hay que señalar que la existencia de relaciones intergeneracionales no suponen una ayuda directa para lograr el envejecimiento activo, pueden llegar incluso a suponer un obstáculo para ello.

A lo largo de los años se han llevado a cabo diversos ensayos en los que se han estudiado el modo en el que se dan las relaciones intergeneracionales. Sally Newman fue una de las pioneras en el campo de los programas intergeneracionales, y llevó a cabo dos trabajos de investigación con resultados muy significativos. El primero fue publicado en 1989 y decía lo siguiente:

“Desde mediados de los años 60, gerontólogos, psicólogos, educadores y especialistas en desarrollo humano han venido informando del aumento de personas mayores en nuestra población, del crecimiento del número de comunidades segregadas por edades y de la disminución de las interacciones consistentes y frecuentes entre los miembros jóvenes y mayores de nuestras familias [...] Estas tendencias han promovido el desarrollo de un nuevo campo de servicio social: los programas e intercambios intergeneracionales” (Newman, 1989 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010).

En el segundo estudio justifica la creación de PI debido a la creciente toma de conciencia de que la separación geográfica entre miembros mayores y jóvenes de las familias americanas a consecuencia de la movilidad familiar estaba teniendo efectos negativos en ambas generaciones (Newman, 1997 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010)

En el caso de España la situación es diferente a la de Estados Unidos, los datos recogidos por el IMSERSO en el año 2010 sobre el contacto familiar dicen que un 67,5% de las personas mayores -65 o más años de edad- tienen un contacto diario con sus hijos y un 37,4% con sus nietos. Si se incluimos a quienes tienen contacto intergeneracional familiar varias veces por semana los porcentajes suben hasta el 84,9% en el caso de padres-hijos y al 64,9% abuelos-nietos. (IMSERSO, 2010 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010)

En el año 2004, los datos aportados por el proyecto europeo SHARE (Börsch-Supan, 2005) señalaron que en España un 52% de padres mayores de 50 años viven con sus

hijos (porcentaje superior al de muchos países europeos, en el caso de Dinamarca es de un 13%) y el 85,3% de los padres que se encuentran en esa misma edad ven diariamente a alguno de sus hijos, lo que convierte a España, junto con Italia, en los países con mayor contacto intergeneracional dentro de la propia familia. (Börsch-Supan, 2005 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010 y Libro Blanco del Envejecimiento Activo, 2011).

Un año más tarde un estudio internacional sobre jubilación realizado por AXA concluía que casi nueve de cada 10 personas jubiladas veían a sus hijos y nietos varias veces a la semana (el 88% y el 85% respectivamente). Ratificando de nuevo el intenso contacto intergeneracional entre familia que existe en España. (AXA, 2006 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010).

Pero fuera del ámbito familiar la situación es bien distinta, según los datos obtenidos por el IMSERSO a través de la encuesta sobre Condiciones de Vida de los Mayores del año 2004, se observó que el contacto entre personas mayores y jóvenes era más bien escaso. El 18% de las personas mayores habían estado con niños o jóvenes todos los días de esa semana (porcentaje que se veía reducido al 13% cuando la pregunta se refería a haber estado con niños o jóvenes durante el último año). Estar con niños o con jóvenes era la décima actividad más frecuente de las personas mayores. Y únicamente un 6% de estas personas que en el último año no habían estado con niños o jóvenes decían querer hacerlo. En el caso de las personas mayores institucionalizadas en residencias las cifras eran aún más tajantes: solo un 3,8% decían haber estado con niños o jóvenes todos o casi todos los días de la última semana. (IMSERSO 2004, citado en Libro Blanco del Envejecimiento Activo, 2011)

En el año 2009 un sondeo realizado por la Comisión Europea sobre el estado de la solidaridad intergeneracional en todos los países de la Unión Europea, nos permitió conocer que siete de cada diez españoles mayores de 15 años creen que aún no existen suficientes oportunidades para que las personas mayores y las jóvenes se encuentren y puedan trabajar en proyectos conjuntos, asociaciones o en su comunidad local. Y nueve de cada diez piden a los responsables de las políticas sociales que apoyen más iniciativas para el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales de todo

tipo. (The Gallup Organisation, 2009 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010 y Libro Blanco del Envejecimiento Activo).

Los resultados de todos estos estudios y sondeos son claros. A pesar de existir un gran contacto intergeneracional dentro del núcleo familiar, la población española detecta la necesidad de crear espacios compartidos entre personas de diferentes edades. Teniendo en cuenta que solo con el contacto entre generaciones no es suficiente, es necesario trabajar las relaciones para poder lograr el envejecimiento activo.

Para lograrlo, tal y como ya se ha señalado anteriormente, la mejor herramienta para lograrlo son los Programas Intergeneracionales. El proyecto I+D+i Descripción, análisis y evaluación de los programas intergeneracionales en España. Modelos y Buenas Prácticas realizado en 2006, pone de manifiesto toda una serie de datos que confirman los buenos resultados de los PI, sobre todo en los temas relacionados con envejecimiento activo y la dependencia.

Se detectaron 132 prácticas intergeneracionales, de las cuales se seleccionaron 30 PI. Se realizaron cuestionarios a 202 personas mayores y 142 cuestionarios a niños, jóvenes y adultos. Y a continuación se exponen algunos de los resultados más significativos:

**Tabla 1.**

*¿Qué impacto sobre el envejecimiento activo creen los participantes mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?*

¿Qué impacto sobre el envejecimiento activo creen los participantes mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?		
Creo que participar en actividades con niños como en las que yo he participado...	Acuerdo	Desacuerdo
... consigue que las personas mayores sintamos que continuamos siendo útiles para los demás	97,9%	1,0%
... hace que las personas mayores nos sintamos mejor mentalmente	94,8%	3,1%
... hace que las personas mayores nos sintamos mejor físicamente	93,8%	2,6%
...aumenta la dignidad de las personas mayores	88,9%	8,9%
... mejora la solidaridad entre las personas de distintas edades	88,1%	5,2%
... nos hace más capaces de valernos por nosotros mismos	86,4%	8,2%
... sirve para que las personas mayores estemos menos discriminadas	78,2%	13,5%
... anima a las personas mayores a buscar un puesto de trabajo	40,9%	44,6%
Respuestas obtenidas a partir de 202 cuestionarios		

**Fuente:** I+D+i equipo INTEGRN

Los resultados de la tabla anterior son rotundos, en ella se observa un pensamiento prácticamente unánime: participar en este tipo de programas o proyectos resulta muy positivo para el envejecimiento activo de las personas mayores.

Generan beneficios a nivel individual para estas personas: aumentan su sentimiento de valía sintiéndose útiles dentro de la sociedad, lo que repercute directamente sobre su estado mental mejorando su autoestima. Se producen cambios en el humor de estas personas, incremento de la vitalidad, lo que a su vez repercute de manera directa sobre el estado físico.

Otros estudios, como el de Newman y Larimer en el año 1995 ya habían llegado a conclusiones similares, puesto que decían que en función de la implicación de la persona mayor en un programa de voluntariado (en este caso en una escuela), los resultados revelaron que habían mejorado su autoestima, su salud y la satisfacción de sentirse productivos. (Newman y Larimer, 1995 citado en Sánchez, 2007)

**Tabla 2.**

*¿Qué impacto sobre el envejecimiento creen los participantes de generaciones más jóvenes que tienen las prácticas intergeneracionales?*

¿Qué impacto sobre el envejecimiento creen los participantes de generaciones más jóvenes que tienen las prácticas intergeneracionales?	
Después de participar en el programa los mayores tienen mejor salud	57,4%
Después de haber participado en las actividades del programa a los mayores les funciona mejor la cabeza	53,9%
Tras participar en el programa las personas mayores están mejor vistas por el resto	77,9%
Participar en prácticas intergeneracionales hace que los mayores se sientan más satisfechos con su vida	82,1%
Respuestas obtenidas a partir de 142 cuestionarios	

**Fuente:** elaboración propia a partir de los datos del proyecto I+D+i equipo INTEGREN

**Tabla 3.**

*¿Qué impacto sobre algunas de sus actividades creen los participantes mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?*

¿Qué impacto sobre algunas de sus actividades creen los participantes mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?		
Creo que participar en actividades con niños como en las que yo he participado...	Acuerdo	Desacuerdo
... hace que las personas mayores nos sintamos más activas	95,3%	3,1%
... ha aumentado el disfrute de mi ocio y tiempo libre	94,3%	4,1%
... ha aumentado mi interés por ser una persona más activa en la sociedad	88,5%	7,8%
... ha mejorado mi capacidad para cuidar a otras personas	67,7%	21,7%
... ha mejorado mi dedicación a las tareas del hogar (limpiar, cocinar, lavar, planchar...)	44,0%	37,9%
Respuestas obtenidas a partir de 202 cuestionarios		

**Fuente:** I+D+i equipo INTEGREN

Como se observa en la tabla anterior y en la que le sigue, los beneficios de participar en un PI adquieren una dimensión más relacional y de socialización. En muchas ocasiones los PI son la vía para que las personas mayores vuelvan a reintegrarse y a participar en la vida comunitaria.

Además supone un aumento en las relaciones de estas personas puesto que se desarrollan nuevas amistades con personas de edades diferentes, lo que supone poner en práctica y desarrollar sus habilidades sociales y relacionales. Compartir espacios y

actividades con gente más joven motiva a las personas mayores a compartir experiencias y mostrar interés sobre lo que los más jóvenes les pueden aportar.

**Tabla 4.**

*¿Qué impacto sobre las relaciones entre los participantes creen las personas mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?*

¿Qué impacto sobre las relaciones entre los participantes creen las personas mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?		
A consecuencia de mi participación en actividades con generaciones más jóvenes...	Acuerdo	Desacuerdo
... mis relaciones con los niños, en general, son mejores que antes	84,0%	9,8%
... veo con ojos más positivos que antes a los niños	78,5%	18,3%
Respuestas obtenidas a partir de 202 cuestionarios		

**Fuente:** I+D+i equipo INTEGRN

**Tabla 5.**

*¿Qué impacto sobre las relaciones entre los participantes creen las personas de generaciones más jóvenes que tienen las prácticas intergeneracionales?*

¿Qué impacto sobre las relaciones entre los participantes creen las personas de generaciones más jóvenes que tienen las prácticas intergeneracionales?		
Después de hacer actividades con personas mayores...	Acuerdo	Desacuerdo
... mis relaciones con las personas mayores, en general, son mejores que antes	88,7%	2,1%
... veo con ojos más positivos que antes a las personas mayores	85,2%	4,9%
Respuestas obtenidas a partir de 142 cuestionarios		

**Fuente:** I+D+i equipo INTEGRN

Pero los beneficios no son solo para las personas mayores, la práctica intergeneracional proporciona a los más jóvenes un aumento en el sentimiento de valía, un 89,4% de los participantes en el proyecto INTEGRN considera que con sus participación en los PI han ayudado a que las personas mayores se sientan mejor. Lo que repercute de forma directa en sus sentimientos de responsabilidad social.

Como se observa en la tabla anterior la visión de las personas mayores adquiere un sentido mucho más positivo, aumenta la empatía hacia la tercera edad, puesto que al haber convivido con ellos aumenta su conocimiento sobre el envejecimiento.

Existen estudios, como el realizado por McCallum y otros autores (2006) en el que se demuestran otros muchos beneficios que tiene la participación en PI para los jóvenes y niños, en este caso en el ámbito escolar. Entre ellos cabe destacar el incremento de valía, autoestima y confianza en uno mismo, menor sentimiento de soledad y aislamiento. Tener el apoyo de adultos durante momentos de dificultad repercute positivamente en los resultados en la escuela, mejora las habilidades lectoras, etc. además la intervención en este tipo de programas les permite desarrollar actividades de ocio alternativo frente a los problemas, particularmente drogas, violencia y conducta antisocial. (McCallum *et al.* 2006 citado en Sánchez, 2007)

Por último y a modo de resumen de todo lo anterior, Dupont y Letesson (2010) en su guía sobre cómo desarrollar una acción intergeneracional describen de forma clara las aportaciones y beneficios que tiene participar en un programa con estas características, lo organizan gráficamente en un cuadro que, por lo completo del mismo, reproduzco a continuación:

**Tabla 6.**

*Beneficios logrados tras la participación en un Programa Intergeneracional*

El encuentro con otras generaciones permite a las <b>generaciones jóvenes...</b>	El encuentro con otras generaciones permite a las <b>generaciones intermedias...</b>	El encuentro con otras generaciones permite a las <b>generaciones mayores...</b>	El encuentro con otras generaciones permite a <b>cualquier generación...</b>
Prepararse para crecer, para envejecer y también para morir.	Prepararse para envejecer, para morir, para construir una familia; acercarse a sus padres.	Ser productivas y activas; transmitir lo que han vivido, su historia.	Participar en la construcción de una sociedad más solidaria y tolerante.
Entrar en la historia humana y en su propia historia personal; construir su identidad personal.	Transmitir las experiencias de su vida y tomar el relevo con respecto a las experiencias de sus mayores.	Aprender sobre las nuevas tecnologías, nuevos conocimientos, familiarizarse con descubrimientos recientes.	Cambiar su mirada sobre los otros; abrir la mente.
Transmitir su realidad, su punto de vista sobre la vida.	Sentirse útiles; dar sentido a su vida.	Forjar nuevas relaciones interpersonales.	Mejorar las competencias relacionales, sociales, la comunicación.
Tomar conciencia de la herencia cultural e histórica, de las tradiciones; ofrecer referencias para comprender la historia.	Convertirse en ciudadanos activos y solidarios.	Romper el aislamiento y la soledad.	Estimular la autoestima y la construcción de la identidad.
Abrir la mente, estimular el aprendizaje de la vida, las relaciones humanas.	Introducir una dimensión intergeneracional en su trabajo.	Acercarse a sus nietos e hijos.	Aumentar la experiencia de vida, la madurez.

**Fuente:** Guía sobre cómo desarrollar una acción intergeneracional, Dupont y Letesson, 2010 citado en Sánchez, Kaplan y Sáez 2010



Los beneficios de llevar a cabo una práctica intergeneracional son evidentes, por ello desde este proyecto lo que se pretende es crear espacios compartidos entre personas de distintas generaciones en los que además se trabaje desde una perspectiva de promoción de la salud.

Como se ha señalado con anterioridad los programas intergeneracionales son un buen método para promover el envejecimiento activo, puesto que las actividades que en ellos se llevan a cabo obligan a las personas mayores a mantenerse activas a nivel físico y cognitivo, ejercitar cuerpo y mente. En este caso queremos llegar un poco más lejos, llevar a cabo acciones con un trasfondo saludable, siguiendo las pautas marcadas por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, trabajando temas relacionados con los estilos de vida y envejecer con salud.

El envejecimiento es una etapa llena de cambios a muchos niveles, a nivel físico el cuerpo se va haciendo distinto, el organismo ya no funciona de la misma manera, se va ralentizando, las energías no son las mismas y aumenta la fragilidad y las limitaciones para llevar a cabo diversas actividades de la vida diaria. Es por ello por lo que en esta etapa de la vida es de gran importancia llevar una vida sana, cuidar la salud ayudará a que las personas mayores se sientan mejor. A través de las actividades que se desarrollarán a lo largo del programa se tratarán aspectos relativos al estilo de vida como la promoción de una buena alimentación, tener una dieta sana y equilibrada, comer frutas, verduras, pan, cereales, pescado, beber mucha agua, evitando grasas, bollería y sal. Otro aspecto fundamental que se trabajará es el ejercicio físico, la importancia de mantenerse activo y moverse, pero también la importancia de descansar. Así mismo se trabajará con la memoria, se plantearán actividades que obliguen a las personas a mantenerse activas mentalmente, trabajos de atención, rapidez y precisión (Envejecer con salud, 2002).

En definitiva aprovecharemos espacios de ocio y tiempo libre para fomentar la actividad física y estilos de vida saludable, además la participación en este tipo de actividades genera en las personas mayores un sentimiento de valía y utilidad dentro del entorno social, contribuyendo a su desarrollo personal y comunitario.

Para desarrollar estas actividades el perfil de persona mayor que se requiere es el de una persona mayor capaz de llevar a cabo sus propios cuidados y que pueda realizar actividades de la vida diaria de forma autónoma.

Pero no hay que pasar por alto el hecho de que el considerable aumento en la esperanza de vida que se ha dado durante los últimos años, ha generado a su vez un importante aumento del número de personas mayores en situación de dependencia. Esta tendencia cada vez más frecuente hacia la longevidad, genera retos importantes para los profesionales sanitarios, sobre todo en el momento en el que se pierde la autonomía y se comienza a depender de terceros.

La dependencia trae consigo toda una serie de estereotipos negativos hacia la persona anciana, los cuales se encuentran a menudo reforzados por la sociedad –debido a cierta falta de comprensión y relación entre personas de diferentes edades- como por los propios mayores (Gil y Trujillo, 1997). Esta estigmatización no hace más que acentuar la sensación de marginalidad y percepción general de que son personas inútiles e improductivas debido a que dependen de terceros para poder llevar a cabo su vida diaria (Coudin y Alexopoulos, 2010; Gil y Trujillo, 1997).

Esta imagen negativa aparece en gran parte de la sociedad, pero de manera más intensa en los jóvenes, que perciben a la persona mayor como inútil e improductiva, puesto que relacionan la dependencia con algo negativo. Una de las causas por las que esto ocurre es por el choque intergeneracional del que ya hemos hablado con anterioridad, que actúa como agente nocivo ya que dentro del colectivo en el que se mueven la dependencia no está presente (Gil y Trujillo, 1997). Debido a ello desde el programa intergeneracional trabajaremos con los más jóvenes para romper estereotipos sobre la tercera edad y sobre las personas dependientes, primero en sesiones formativas con ellos, y más adelante en el momento en el que compartan espacio y actividad entre las distintas generaciones.

Pero no hay que olvidar que detrás de una persona dependiente hay una persona que cuida, normalmente alguien perteneciente al ámbito familiar, casi siempre unido a la figura de la mujer. El “cuidado informal” se ha ido incrementando durante las últimas décadas de manera vertiginosa (García-Calvente, 2004). En la mayoría de los casos

como ya se ha comentado suelen ser las familiares de la persona enferma las que ejerzan el papel de cuidadora principal. Son aquellas que personas que asumen la mayor parte del cuidado de la persona mayor dependiente. Al ser en su mayoría una única persona la encargada de cuidar, ésta contrae una gran carga física y psíquica, debido a que se hacen responsables de la vida del enfermo y pierden de la disponibilidad de tiempo para ellas mismas (Hernández y Millán, 2000).

A través de este programa se pretende dotar a la persona cuidadora de, al menos, un pequeño periodo de tiempo para ella misma, que será el momento en el que sus familiares se encuentren participando en las diversas actividades planteadas. En función del grado de dependencia de la persona mayor, podrá intervenir en una actividad u otra, por ejemplo, una persona con una dependencia severa a nivel físico y cognitivo es posible que solo pueda participar en la actividad diseñada especialmente para este perfil de personas y que se desarrollará en la Residencia, pero una persona con una dependencia física, a lo mejor podrá participar en la gran mayoría de actividades. Pero lo importante es que ese tiempo en el que la persona está participado en el programa, se traducirá en tiempo para el disfrute personal de la cuidadora principal.

Desde el programa se plantea trabajar también de cerca con las personas encargadas del cuidado, para prevenir situaciones de sobrecarga o Burn-Out. El hecho de ejercer de cuidador principal de una personas que no posee ningún tipo de autonomía puede llegar a fectar significativamente en la calidad de vida del cuidador y en la salud del mismo, a nivel físico y emocional (Sadath, Thomas y Jose, 2015). Las consecuencias más importantes del burn-out son, entre otras, el malestar psíquico, la ansiedad y depresión (Schoenmakers, Buntinx y Delepeleire, 2010), llegando a producirse importantes secuelas a nivel físico, aislamiento social e incluso repercusiones sobre la situación económica (Alonso Barbarro, Garrido, Díaz Ponce, Casquero y Riera, 2004).

Trabajaremos este tema apoyándonos con los materiales de “Cuidar y Cuidarse” que proporciona el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Haciendo hincapié como hemos dicho en evitar la sobrecarga de la persona cuidadora principal, como

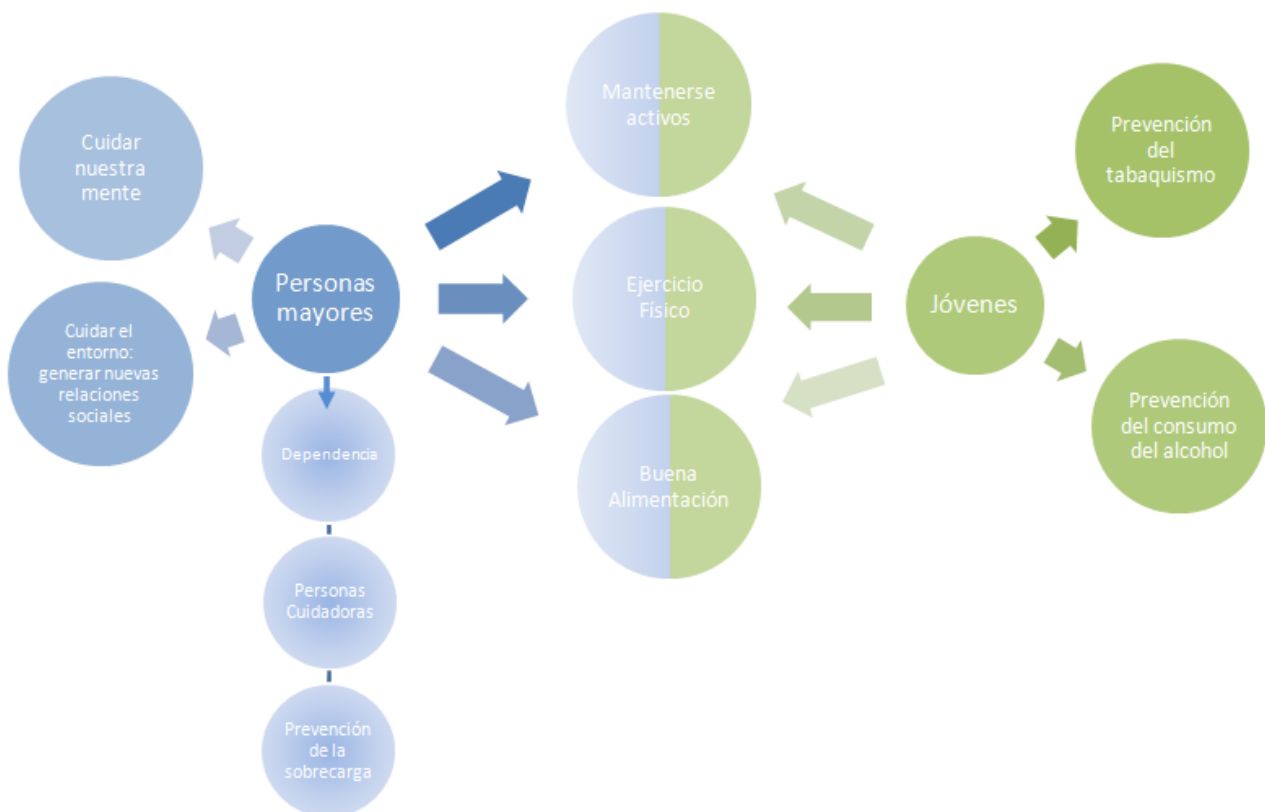
afrontar una situación de sobrecarga, la importancia del cuidado a la persona mayor dependiente y la importancia del autocuidado de la persona cuidadora.

Pero no solo trabajaremos aspectos de promoción de la salud con los mayores, en el contexto de las actividades desarrolladas buscaremos un crecimiento saludable para los más pequeños y los jóvenes. Trataremos de llevar a cabo actividades que fomenten el ejercicio físico y el movimiento, y la importancia de comer sano y llevar a cabo una dieta equilibrada.

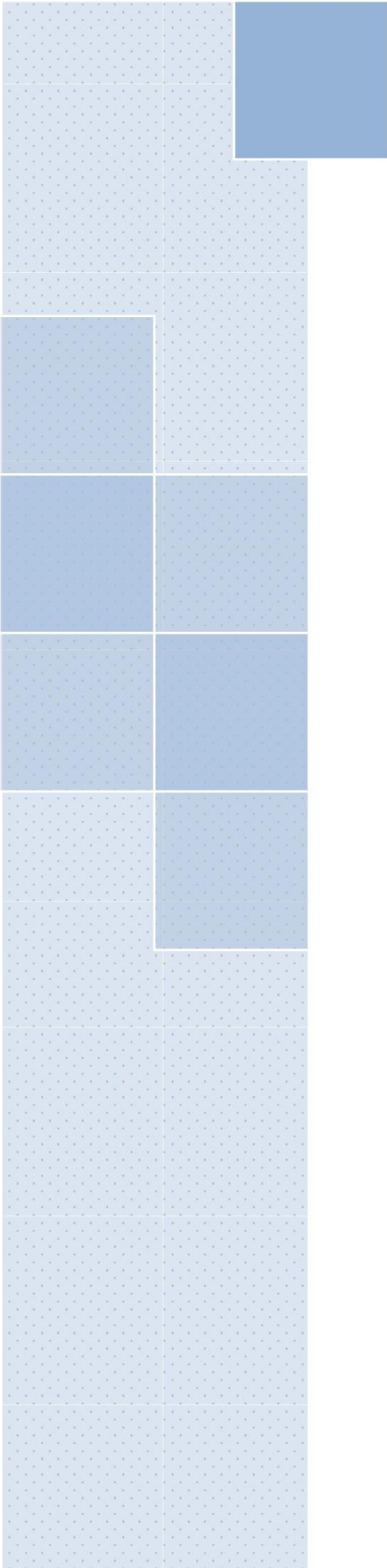
Además crearemos nuevas opciones de ocio y tiempo libre que, que sean para los jóvenes alternativas saludables a las ya existentes, como salir al bar, estar en txamizos, bajeras, etc. Actividades que muchas veces van de la mano con el consumo de tabaco, alcohol o drogas. Aprovechando las actividades que se llevan a cabo para trabajar en la prevención del tabaquismo en jóvenes y del consumo de alcohol a edades tempranas.

**Gráfico 4.**

*Actividades de promoción de la salud que se trabajarán a lo largo del programa.*



**Fuente:** elaboración propia



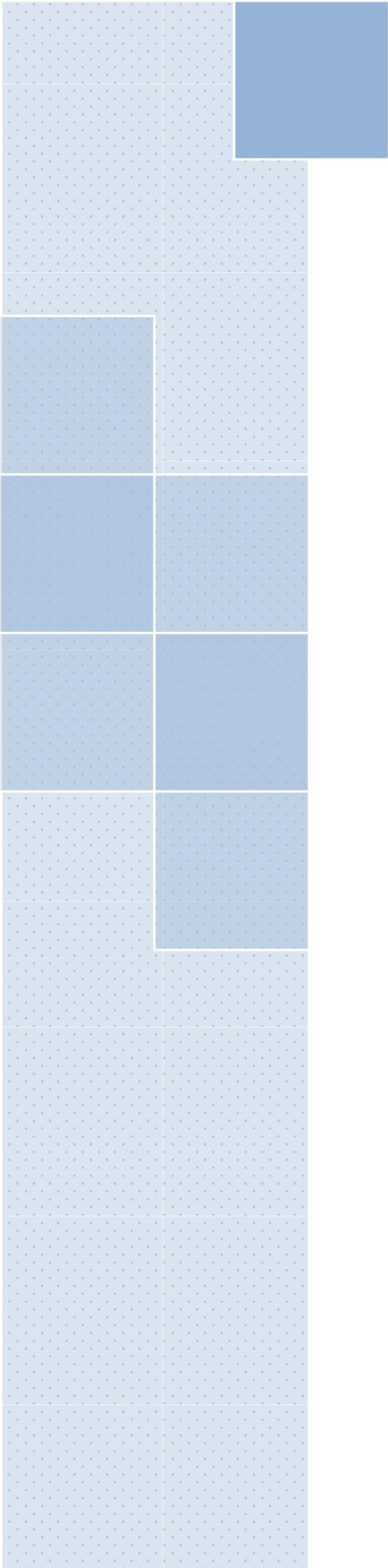
## 6. OBJETIVOS

### **6.1. Objetivo General:**

- Introducir un programa intergeneracional en el municipio de Los Arcos para favorecer el envejecimiento activo y proporcionar alternativas de ocio saludable.

### **6.2. Objetivos Específicos:**

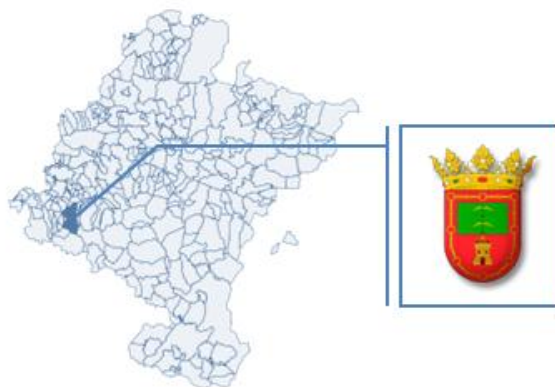
- Generar espacios compartidos donde se propicien encuentros y la interacción entre los mayores y los más jóvenes de la localidad.
- Fomentar el intercambio de experiencias, conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.
- Propiciar la interacción y cooperación entre generaciones dispares, con especial hincapié en las personas cuidadoras.
- Vencer prejuicios y estereotipos sobre los grupos de edad.
- Proporcionar apoyo y beneficio mutuo entre las generaciones participantes en el programa.



## 7. POBLACIÓN DE REFERENCIA

La villa de Los Arcos se encuentra situada en la merindad de Estella, en la parte occidental de la zona media de la Comunidad Foral de Navarra. Su población a 1 de enero del año 2015 fue de 1.136 habitantes.

**Ilustración 1.** Mapa localidades de Navarra



**Fuente:** enciclopedia libre

La población activa se reparte entre el sector primario y secundario, siendo la agricultura la principal dedicación de sus habitantes. Durante las últimas décadas la escasa oferta laboral dentro de la localidad obligó a muchos de sus vecinos y vecinas a trasladarse a ciudades cercanas como Logroño o Pamplona en busca de puestos de trabajo, lo que supuso un descenso en su número de habitantes.

Mientras la población joven se ha desplazado a los grandes núcleos urbanos, en Los Arcos continúan personas de mayor edad, por lo que nos encontramos con una población en proceso de envejecimiento.

Los Arcos es una localidad que cuenta con un gran movimiento y tradición asociacionista. Existen asociaciones con carácter deportivo, social, cultura, etc. que participan activamente en la vida de la villa, lo que propicia el movimiento social y la realización de actividades. El programa intergeneracional se desarrollará aprovechando este importante marco asociativo, y se tratará de generar una solidaridad intergeneracional, propiciando la realización de actividades en común generando un intercambio activo de experiencias, con resultados que beneficien a los jóvenes e impulsen el bienestar de los más mayores.

**Tabla 7.**



Listado de asociaciones de Los Arcos

Asociaciones y organizaciones de Los Arcos	
CULTURALES	
Asociación Cultural Recreativa "ATALAYA"	<p>Nace ante la imperiosa necesidad de realizar labores de todo tipo, como son culturales, deportivas, etc. entre los padres y la juventud.</p> <p>Actividades que realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuela de invierno</li> <li>• Cine-forum</li> <li>• Fin de semana de convivencia</li> <li>• Acampadas</li> <li>• Escuela de Verano</li> <li>• Excursiones</li> <li>• Ludoteca</li> <li>• Etc.</li> </ul> <p>Organiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursillos</li> <li>• Campeonatos deportivos</li> <li>• Quema de Judas</li> <li>• Hogueras de San Juan</li> </ul> <p>Colabora en actividades comunitarias</p>
Asociación de amigos del Camino de Santiago	<p>El fin primordial de esta Asociación es el trabajar para la conservación, defensa y revitalización del Camino Jacobeo, especialmente a su paso por Los Arcos. Velan también por la atención del peregrino.</p> <p>Promueve actividades de toda índole para sus asociados, todas ellas relacionadas con el camino de Santiago, como son conferencias, reuniones, viajes y peregrinaciones.</p>
Asociación de Auroros Sta. M <sup>a</sup> de Los Arcos	<p>Nace en el año 2007 ante la necesidad de realizar labores musicales en torno a las celebraciones festivas, tanto en la localidad como en el resto de Navarra y otras Comunidades.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantos de Auroros en fiestas locales</li> <li>• Participación en las concentraciones de auroros</li> <li>• Promoción de la música en general</li> </ul> <p>Organiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiestas populares</li> <li>• Cursos de música</li> <li>• Ensayos</li> </ul>
Asociación Olentzero de Los Arcos Baurin	<p>Nace en agosto de 2007 con el objetivo social de llevar a cabo actividades encaminadas a cubrir el ocio, tiempo libre, actividades culturales y un lugar de reunión.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización del Olentzero</li> <li>• Organización de juegos</li> <li>• Cooperación con otras asociaciones en eventos culturales y de ocio.</li> </ul>
Asociación turística IOAR	<p>Surge en 1996 con un marcado interés en el desarrollo del turismo de la zona. Constituida por varios ayuntamientos,</p>

	empresas privadas como hoteles y hostales, hospedería, albergues, bodegas, etc.
Coro Parroquial	Nace en 1989 con objeto de dar la debida solemnidad a los actos religiosos de la parroquia.
Rondalla "Sta. María"	Nace en el año 1996. Han realizado diferentes grabaciones y participan en las actividades culturales locales. Acudiendo a aquellos lugares donde son requeridos amenizando festivales de jotas, bodas, misas y demás eventos musicales.
Comparsa de Gigantes y Cabezudos	Nace en el año 2014 ante la inquietud de varios vecinos por la conservación de los gigantes y cabezudos y por recuperar tradiciones como los bailes. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan los pasacalles y en diversos actos durante las fiestas patronales.</li> <li>• Organizan ensayos durante el año.</li> <li>• Organizan clases de baile</li> <li>• Jornadas de puertas abiertas</li> <li>• Taller de construcción de gigantes y cabezudos</li> </ul>
DEPORTIVAS	
"A.C.R. "ALA K" aerodelismo	Fundada en 1975 lleva a cabo actividades relacionadas con el aerodelismo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuelos todos los domingos</li> <li>• Clases de iniciación al aerodelismo</li> <li>• Campeonatos</li> <li>• Etc.</li> </ul>
Club Deportivo Urantzia	Constituido el 4 de marzo de 1989. Cuenta con cinco equipos, distribuidos en Regional, Juvenil, Cadetes, Infantil y Alevín.
Peña Osasunista "Código Rojo"	Creada en octubre de 2001, al objeto de que los simpatizantes de Osasuna de la Comarca de Los Arcos se unan para animar al club "Rojillo", además de fomentar la afición al fútbol y deporte en general.
Sociedad Local de Cazadores	Fundada en 1960 llevan a cabo actividades relacionadas con la caza deportiva. Organizan competiciones de ámbito local, con celebración del día del cazador.
SOCIALES	
APYMA Asociación de Padres y Madres	Llevar a cabo reuniones para realizar evaluaciones de sus actividades y seguimiento de los escolares, estudiar cualquier problema que pueda surgir en el centro relativo a los mismos. Subvencionan material escolar infantil. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizan la Fiesta de Fin de curso</li> <li>• Excursiones</li> <li>• Actividades extraescolares (informática, judo, pintura, etc.)</li> <li>• Colaboración con la Semana Blanca</li> </ul>
Asociación de Jubilados, Viudas y Pensionistas	Promocionan actividades de ocio, comunicación y esparcimiento, todas ellas dirigidas a la Tercera Edad. Organiza:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos de bolos, mus y brisca</li> <li>• Excursiones</li> <li>• Charlas</li> <li>• Teatro</li> <li>• Talleres de nuevas tecnologías</li> <li>• Homenaje anual a los Mayores</li> </ul>
Asociación de Mujeres “ARCA”	Nace en mayo de 1996, a raíz de unas Jornadas impartidas por el Instituto Navarro de la Mujer, ante la inquietud de la población femenina sintiendo la necesidad de realizar otras actividades diferentes a las propias de ama de casa, y con el objeto de ser todavía más útiles a la sociedad y aportar ideas que ayuden sobre todo a las mujeres a sentirse plenamente realizadas.
Asociación de Jóvenes de Los Arcos, Urantziako Gaztelekua	<p>Se crea en 2002 con el objeto de promover actividades propias de su edad.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocupación del tiempo libre de los jóvenes</li> <li>• Desarrollo de diversas actividades</li> <li>• Fomentar lazos de amistad</li> <li>• Desarrollo de la personalidad y responsabilidad de las personas miembro</li> <li>• Defensa de los derechos de la juventud</li> </ul> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talleres diversos: risoterapia, consumo responsable, educación sexual, etc.</li> <li>• Organizan noche del deporte</li> <li>• Fiestas de la juventud</li> <li>• Día 20 de Agosto</li> <li>• Colaboración y participación en actividades dentro de la localidad (Olentzero, cross del encierro, semana prefeiestas, etc.)</li> </ul>
Asociación JUNO escuela de padres	Toma el relevo de la anterior Colectivo Anti-Droga, siendo actualmente una escuela de padres. Trabajan intensamente colaborando con otras asociaciones y organismos locales. Orientados por un psicólogo.
DYA –base 8-	<p>Resultado del sentimiento de solidaridad de un grupo de voluntarios cuyo fin es ayudar a quien lo necesite donde lo necesite.</p> <p>Cubre áreas de traslado urgente de enfermos, accidentes de tráfico, búsquedas de personas y extinción de incendios entre otras muchas actividades.</p> <p>Dispone de ambulancia SAMUR, cubriendo servicios en espectáculos taurinos, eventos deportivos, etc.</p>
Grupo de Voluntariado Social “Virgen de Codés”	Nace en 1997 por la inquietud de varias personas por dedicarse en el sentido de paliar el estado de personas en situación de soledad, aislamiento y movilidad.

**Fuente:** elaboración propia a partir de información de la web del Ayto. de Los Arcos

**Tabla 8.**

*Población de Los Arcos a fecha de 1 de enero de 2015*

EDADES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
DE 0-5 AÑOS	15	21	36
DE 6-10 AÑOS	20	14	34
DE 11-15 AÑOS	21	25	46
DE 16-20 AÑOS	29	22	51
DE 21-25 AÑOS	26	15	41
DE 26-30 AÑOS	41	18	59
DE 31-35 AÑOS	31	24	55
DE 36-40 AÑOS	40	22	62
DE 41-45 AÑOS	35	33	68
DE 46-50 AÑOS	43	35	78
DE 51-55 AÑOS	43	49	92
DE 56-60 AÑOS	60	37	97
DE 61-65 AÑOS	35	36	71
DE 66-70 AÑOS	25	38	63
DE 71-75 AÑOS	30	29	59
DE 76-80 AÑOS	23	46	69
DE 81-85 AÑOS	16	55	71
DE 86-90 AÑOS	18	32	50
DE 91-95 AÑOS	12	16	28
DE 96-100 AÑOS	0	5	5
DE 101-105 AÑOS	0	1	1
<b>TOTALES</b>	<b>563</b>	<b>573</b>	<b>1.136</b>

**Fuente:** Ayto. Los Arcos

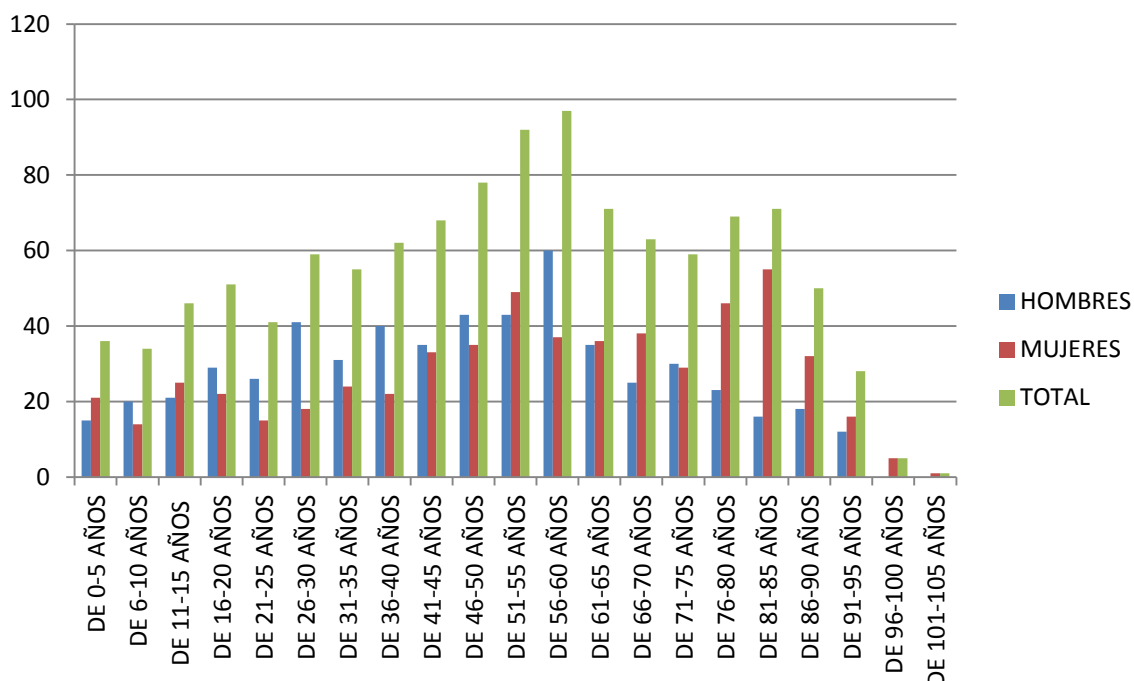
Tal y como se aprecia en la tabla anterior, si establecemos como punto intermedio los 50 años, se observa que la mayor parte de la población son mayores a esta edad.

El perfil socio-demográfico característico de la localidad es el de personas que se encuentran en el final de su vida laboral o que ya la han terminado, hay gran número de personas mayores y jubilados. Un total de 341 vecinos y vecinas mayores de 65 años, que serán parte importante de nuestra población diana.

Además debemos tener en cuenta a las generaciones venideras, las comprendidas entre los 50 y 64 años, puesto que serán nuestra futura población diana, ya que una de las características del programa intergeneracional es su continuidad en el tiempo y la renovación constante de personas que en él participen.

**Gráfico 5.**

*Población por sexo de la localidad de Los Arcos a 1 de enero de 2015*



**Fuente:** elaboración propia a partir de datos del Ayto. de Los Arcos

Por otro lado, los jóvenes de la localidad van a ser la otra parte fundamental a la hora de desarrollar este proyecto. El número de población menor de 30 años suma un total de 267 personas a las cuales se dirigirá parte de la campaña de captación para participar en el programa, principalmente a las personas de edades comprendidas entre 11 y 15 años.



## 8. PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL PROYECTO

## 8.1. CRONOGRAMA

	2015										2016							
	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	
PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA																		
✍ Establecer qué se quiere conseguir																		
✍ Marcar objetivos																		
✍ Plantear y diseñar actividades adecuadas para lograrlo																		
✍ Preparación del material informativo y de divulgación																		
PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL DEL PROGRAMA																		
✍ Ayuntamiento de Los Arcos																		
✍ Colegio Público Sta. Mª de Los Arcos																		
✍ Residencia de Ancianos Sta. Mª de Los Arcos																		
CAPTACIÓN DE PARTICIPANTES																		
✍ Presentación del programa a las Asociaciones locales																		
✍ Presentación del programa al alumnado del Colegio																		
PREPARAR A LOS PARTICIPANTES ANTES DE QUE EL PROGRAMA COMIENCE																		
✍ Sesión previa con alumnado de E.S.O. "¿Qué sabemos de nuestros mayores?"																		
✍ Sesión previa con las asociaciones con socios >65 años "Hablemos de jóvenes"																		
EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES																		
✍ Taller de teatro "Entre bambalinas"																		
✍ Grupo de apoyo en el estudio																		
✍ Taller de nuevas tecnologías																		
✍ Curso de cocina saludable																		
✍ Campeonatos Bolos, Mus y Brisca																		
✍ Voluntariado: Acompañamiento a personas dependientes																		
✍ Prevención de sobrecarga de la persona cuidadora																		
EVALUACIONES																		
✍ Taller de teatro																		
✍ Grupo de apoyo en el estudio																		
✍ Taller de nuevas tecnologías																		
✍ Taller de costura																		
✍ Prevención de sobrecarga de la persona cuidadora																		
✍ Voluntariado: acompañamiento a personas dependientes																		

## 8.2. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2015

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



### 8.3. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2016

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

	Planificación del programa
	Reuniones presentación con instituciones (Ayto. Colegio y Residencia)
	Captación de participantes (Asociaciones locales y alumnado)
	Preparación de los participantes
	Taller de Teatro "Entre Bambalinas"
	Programa de apoyo en el estudio
	Taller de nuevas tecnologías
	Curso de Cocina Saludable
	Voluntariado con personas dependientes
	Taller de prevención de sobrecarga de cuidadores
	Campeonato de Bolos, Mus y Brisca
	Festivo en el calendario escolar



El programa se implantará en el mes de septiembre y tendrá la duración de un año escolar o lectivo, con expectativas de que si la experiencia resulta positiva no se interrumpa y se continúe con él. Llevando a cabo evaluaciones que nos permitan conocer los verdaderos intereses de los participantes y detectar algún tipo de carencia o necesidad que hemos pasado por alto. De este modo se podrá llevar a cabo el desarrollo progresivo a lo largo del tiempo del programa. El impacto de este tipo de programas es mayor a medida que va transcurriendo el tiempo, por ello trataremos que la duración de dicho proyecto se prorrogue, y que la periodicidad y la intensidad de las actividades e interacciones crezcan.

#### 8.4. Actividades previas a la implantación del programa:

##### 8.4.1. Presentación Institucional

Como ya se ha indicado con anterioridad, el programa se desarrollará en la localidad de Los Arcos, es por ello por lo que las relaciones con el Ayuntamiento serán fundamentales para desarrollar nuestro proyecto.

En primer lugar será necesario plantear cuáles son nuestras intenciones en una primera reunión informativa que estará estructurada de la siguiente manera:

Presentación del programa al Ayto. de Los Arcos	
	<p><b>Temporalización:</b> 1 sesión en horario de 11:00 a 12:00 horas</p> <p><b>Lugar:</b> Sala de usos múltiples de la Casa de Cultura de Los Arcos</p> <p><b>Responsable:</b> Servicio Social de Base Zona de Los Arcos</p> <p><b>Ponente:</b> Trabajadora Social del Servicio Social de Base</p> <p><b>Dirigido a:</b> personas responsables del Ayto. de Los Arcos, alcaldía y comisiones de personas mayores, juventud y cultura.</p>
	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Trasladar al Ayuntamiento la intención de desarrollar un programa intergeneracional, aportar la información necesaria sobre dicho proyecto y solicitar colaboración.</p>

**Temas a tratar:**

- Se les proporcionará un documento informativo sencillo en el que se resuman los objetivos del programa y su desarrollo.
- ¿en qué consiste el programa?
- ¿por qué realizarlo en Los Arcos?
- ¿quién participará en el programa?
- Desarrollo del programa: posibles actividades que se llevarán a cabo.
- Necesidad de colaboración por parte del Ayuntamiento: cesión de espacios y materiales para desarrollo de actividades, colaboración en la divulgación de información, financiación, etc.
- Resolución de dudas que puedan surgir.

Además del ayuntamiento existen otras dos instituciones cuya participación será fundamental para el desarrollo de este proyecto: el Colegio Público Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos y la Residencia de Ancianos Sta. María, puesto que gran parte de nuestra población de referencia se encuentra institucionalizada en alguno de estos dos recursos.

En la reunión con los responsables del colegio se les expondrán los objetivos del programa, las intenciones, los beneficios que puede tener la participación para los pequeños y los jóvenes, etc. Además será necesario solicitar horas de tutoría para poder llevar a cabo sesiones de captación y formativas con los niños y jóvenes antes de que dé comienzo el programa.

#### Presentación del programa al Colegio Público Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos



**Temporalización:** 1 sesión en horario de 11:00 a 12:00 horas JUNIO

**Lugar:** C.P. Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos

**Responsable:** Servicio Social de Base Zona de Los Arcos

**Ponente:** Trabajadora Social del Servicio Social de Base de la Zona de Los Arcos

**Dirigido a:** Directora del colegio, jefa de estudios y personas responsables del tercer ciclo de educación primaria y primer ciclo de E.S.O.



#### **Objetivo:**

Trasladar al colegio la intención de desarrollar un programa intergeneracional, aportar la información necesaria sobre dicho proyecto y solicitar colaboración.

#### **Temas a tratar:**

- Se les proporcionará un documento informativo sencillo en el que se resuman los objetivos del programa y su desarrollo.
- ¿en qué consiste el programa?
- ¿por qué realizarlo en Los Arcos?
- ¿por qué es necesaria su colaboración?
- Solicitud de dos horas de tutorías con los alumnos para plantearles el programa y captar su participación y para una sesión formativa previa al inicio del proyecto.
- Desarrollo del programa: ¿cómo, cuándo, dónde se va a realizar? ¿qué posibles actividades se van a llevar a cabo?
- Resolución de dudas que puedan surgir.

En el caso de la residencia de ancianos la reunión tendrá una estructura parecida a las anteriores, se volverán a exponer los objetivos y la manera en la que se desarrollará el programa. En caso de que el proyecto sea de su agrado se solicitará su colaboración para actuar como nexo de unión con las familias de los residentes, de modo que ellos mismos puedan aportarles información básica sobre el programa y establecer una nueva vía de captación de participantes.

#### Presentación del programa a la Residencia de Ancianos Sta M<sup>a</sup> de Los Arcos



**Temporalización:** 1 sesión en horario de 11:00 a 12:00 horas (puede variar en función de la disponibilidad de las personas)

**Lugar:** Residencia de Ancianos Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos o SSBB de Los Arcos

**Responsable:** Servicio Social de Base Zona de Los Arcos

**Ponente:** Trabajadora Social del Servicio Social de Base de la Zona de Los Arcos

**Dirigido a:** Responsable de la residencia de ancianos, representante de sus trabajadores y voluntariado de la residencia.



#### **Objetivo:**

Trasladar a los responsables y trabajadores de la residencia de ancianos la intención de desarrollar un programa intergeneracional, aportar la información necesaria sobre dicho proyecto y solicitar su colaboración.

#### **Temas a tratar:**

- Se les proporcionará un documento informativo sencillo en el que se resuman los objetivos del programa y su desarrollo.
- ¿en qué consiste el programa?
- ¿por qué realizarlo en Los Arcos?
- Desarrollo del programa: ¿cómo, cuándo, dónde se va a realizar? ¿qué posibles actividades se van a llevar a cabo?
- ¿por qué es necesaria su colaboración? Nos serviríamos de la residencia como una vía de captación de participantes y de toma de contacto con los familiares de los mismos.
- Resolución de dudas que puedan surgir.

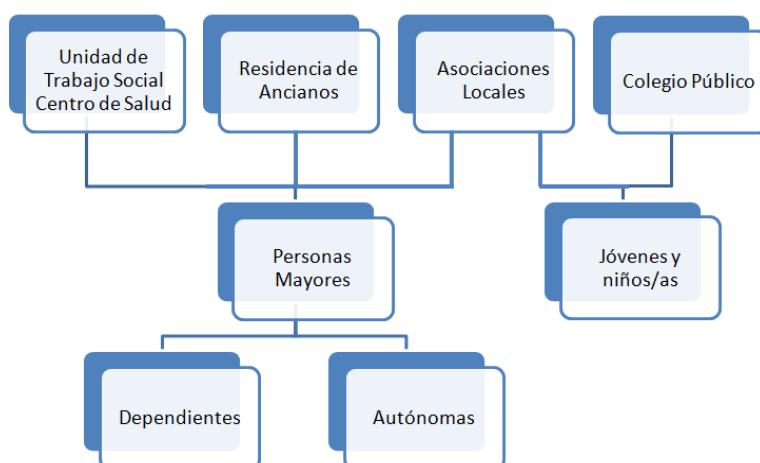
### 8.4.2. Captación de participantes en el programa

Para crear y desarrollar un programa intergeneracional, por lo general, es necesaria la participación y colaboración de varias entidades. Crear una red entre organizaciones dispuestas a moverse en una misma dirección. En este caso, lograr impulsar el contacto entre diferentes generaciones en Los Arcos.

Parte de los participantes en el programa se captarán a través del Servicio Social de Base y del Centro de Salud, sobre todo en los casos de personas mayores y personas cuidadoras. En el caso de la detección de participantes desde el Centro de Salud, los profesionales de enfermería y medicina derivarían a esas personas a la trabajadora social, quien sería la encargada de explicar en qué consiste el programa y los beneficios que podría suponer para ellos participar en él.

En el apartado de población de referencia se ha introducido una tabla en la que aparece el listado de asociaciones existentes en Los Arcos (tabla 7), como se puede observar son numerosas y con características variadas. Esta pluralidad y diversidad será un punto a favor a la hora de crear y desarrollar el programa intergeneracional, puesto que enriquecerá el valor de sus aportaciones, ayudará a aportar dimensiones al programa que pueden haber pasado inadvertidas. Por todo ello se convocará a representantes de todas las asociaciones para una primera reunión en la que se les presentará el proyecto y será una primera toma de contacto para la captación de participantes.

**Gráfico 6.**  
*Captación de participantes para el programa*



### Presentación del programa a las asociaciones locales



**Temporalización:** 1 sesión en horario de 19:00 a 20:00 horas AGOSTO

**Lugar:** Sala de usos múltiples de la Casa de Cultura de Los Arcos

**Responsable:** Servicio

**Ponente:** Trabajadora Social del Centro de Salud de Los Arcos

**Dirigido a:** Representantes de las distintas asociaciones existentes en Los Arcos



**Objetivo:**

Presentar el programa a las diversas entidades locales y captar participantes para el programa.

**Temas a tratar:**

- ¿en qué consiste el programa?
- ¿por qué realizarlo en Los Arcos?
- Importancia de su participación y colaboración para/con el proyecto
- Desarrollo del programa: propuestas de actividades que podrían llevarse a cabo.
- Resolución de dudas
- atender nuevas ideas y mejoras

Experiencias previas han demostrado que cuantos más participantes o posibles participantes se puedan reunir antes de que dé comienzo el programa mayor será su implicación y motivación a lo largo del mismo. (Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010)

#### Presentación del programa al alumnado del CP Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos



**Temporalización:** 1 sesión en horario de tutorías, primera semana de curso  
SEPTIEMBRE

**Lugar:** Biblioteca del colegio

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud

**Ponente:** Tutores de los cursos de 1º y 2º de E.S.O.

**Dirigido a:** Alumnos del primer ciclo de E.S.O.



**Objetivo:**

- Presentar el programa a los alumnos del primer ciclo de E.S.O. y captar participantes para el programa.

**Temas a tratar:**

- ¿en qué consiste el programa?
- Importancia de su participación y colaboración para/con el proyecto
- Desarrollo del programa: propuestas de actividades que podrían llevarse a cabo. ¿qué les gustaría hacer?
- Resolución de dudas
- Atender nuevas ideas y mejoras



## 8.5. Diseño y planificación de actividades

### 8.5.1. Sesiones previas:

Sesión previa al inicio de las actividades con el alumnado de E.S.O.

“¿Qué sabemos de nuestros mayores?”



**Temporalización:** 1 sesión en horario de tutorías, segunda semana de curso  
SEPTIEMBRE

**Lugar:** Biblioteca del colegio

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud

**Ponente:** Trabajadora Social Centro de Salud

**Dirigido a:** Alumnos del primer ciclo de E.S.O.



#### Objetivos:

- Involucrar y motivar a los participantes más jóvenes en la participación en el programa.
- Conocer sus intereses, habilidades y competencias.
- Vencer estereotipos y prejuicios de las personas de la tercera edad.
- Realizar una evaluación de las expectativas que tienen respecto al programa, previa a su desarrollo.



#### Estructura de la sesión:

- El alumnado estará dispuesto en forma circular de tal modo que se vean todos unos a otros y facilite y fomente la participación.
- Presentación
- ¿Por qué estamos aquí?
- Lluvia de ideas: ¿qué es una persona mayor para ti?

Se facilitará a cada alumno varios post-it en los cuales tendrán que escribir que es una persona mayor para él o ella, las características que tiene y que se les asocia. (si el alumnado anda escaso de ideas se les ayudará realizando preguntas que faciliten la participación y despierten su ingenio)

Posteriormente los post-it se colocarán en la pizarra buscando características comunes entre ellos.

- Detectar y romper estigmas. Mitos y realidades de las personas mayores. Trabajar con las respuestas aportadas por el alumnado y desmentir los mitos que surjan, por ejemplo: hay personas mayores que están locas, tienen mal carácter, son lentos, viven en residencias...
- ¿En qué nos pueden ayudar las personas mayores?

Tras desmentir los mitos y prejuicios existentes con respecto a la vejez y las personas mayores se plantea esta pregunta para hacerles reflexionar.

Con las respuestas que de ella surjan se enlazará la explicación de qué nos pueden aportar en el nuevo programa que se va a desarrollar y por qué es importante que participen.

- Evaluación inicial

Se entregará a cada participante un cuestionario previo al inicio de las actividades (ANEXO 1) que nos servirá para realizar una evaluación previa de las expectativas e ideas que tienen respecto al programa, y además nos servirá como comparación con el cuestionario que se pase cuando finalicen las actividades para ver si se cumplen los objetivos y si cambia la visión inicial que tenían los más pequeños con respecto a la vejez.

- Entrega del calendario con las actividades planificadas para el curso lectivo

Sesión previa con asociaciones con socios mayores de 65 años

“Hablemos de jóvenes”



**Temporalización:** 1 sesión, en horario de 19:00 a 20:00 horas, día sin determinar durante la primera semana de SEPTIEMBRE

**Lugar:** Sala multiusos Casa de Cultura de Los Arcos

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud de Los Arcos

**Ponente:** Trabajadora Social del Centro de Salud

**Dirigido a:** Socios mayores de 65 años de las diversas asociaciones de Los Arcos. En especial socios de: Club de Jubilados de Los Arcos, ARCA, Amigos del Camino de Santiago, Coro Parroquial, Asociación de Auroros Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos, ALA-K aeromodelismo, Asociación de Cazadores y Voluntariado Virgen de Codés.



**Objetivos:**

- Involucrar y motivar a los participantes mayores en la participación en el programa.
- Conocer sus intereses, habilidades y competencias.
- Romper estereotipos y estigmas referentes a la juventud.
- Realizar una evaluación de las expectativas que tienen respecto al programa, previa a su desarrollo.



**Estructura de la sesión:**

- El espacio estará dispuesto en forma circular de tal modo que se vean todos unos a otros lo cual facilite y fomente la participación.
- Presentación
- ¿Por qué estamos aquí?
- ¿Cómo es la juventud actual?

Se creará una tertulia abierta en la que se presupone se expresarán prejuicios y estereotipos que las personas mayores tienen respecto a la juventud, los cuales trataremos de romper planteando a los participantes dos preguntas:

- ¿En qué podemos ayudar a los más jóvenes?

II. ¿En que nos pueden ayudar los jóvenes?

De este modo los participantes van a ser conscientes de que su propia edad y las experiencias vividas generan una serie de estereotipos y juicios de valor que les llevan a prejuzgar inadecuadamente o a no comprender a personas más jóvenes.

Además permitirá detectar las potencialidades de este grupo de edad.

- Evaluación inicial

Se entregará a cada participante un cuestionario previo al inicio de las actividades (ANEXO 1) que nos servirá para realizar una evaluación previa de las expectativas e ideas que tienen respecto al programa, y además nos servirá como comparación con el cuestionario que se pase cuando finalicen las actividades para ver si se cumplen los objetivos, si cambia la visión inicial que tenían con respecto a la juventud actual y si hemos logrado promover el envejecimiento activo.

- Entrega del calendario con las actividades planificadas para el curso lectivo.

### 8.5.2. Actividades permanentes:

Una vez se han recogido las inquietudes de los participantes, lo más apropiado es centrar el proceso de planificación de las actividades del programa en aquello que realmente interesa a quienes van a realizarlas. Una vez conocidos dichos intereses tendremos que buscar la mejor manera de incluirlos de algún modo en las actividades. (Sánchez, Kaplan y Sáez, 2010)



#### Taller de teatro “Entre Bambalinas”



Una de las experiencias con más éxito a la hora de desarrollar programas intergeneracionales son los talleres de teatro. En este caso daría respuesta a todos los objetivos planteados al inicio de este proyecto, puesto que se genera un espacio en el que se crean encuentros entre personas que ejercen una disciplina artística que les permite expresarse y comunicarse a distintos niveles.

La interacción y la cooperación, el apoyo y beneficio mutuo entre generaciones es un hecho, puesto que para sacar la obra adelante es necesario un importante trabajo en equipo, en el que cada persona aportará sus habilidades y aprenderá de las de los demás.

Los talleres de teatro son experiencias que suelen tener gran éxito entre la población, es por ello por lo que cabe la posibilidad, que al finalizar dicho taller, se conforme un grupo de teatro, con lo que lograríamos el objetivo de crear espacios intergeneracionales continuos y duraderos en el tiempo.

Además aprovecharemos el taller para trabajar con los más jóvenes la prevención del inicio temprano en el consumo de alcohol y tabaco, por medio de la representación de obras de sensibilización con estos temas.

Para la realización de este taller nos basaremos en dos experiencias previas: por un lado el “Proyecto “ESCENA”: teatro, personas mayores e intergeneracionalidad” llevado a cabo en Asturias; y por otro lado el taller de

**“TEATRO para MAYORES” de Oye, Conciertos y Espectáculos.**



**Temporalización:** sábados de 10:00 a 12:00 h (horario sujeto a cambios según las necesidades de los participantes)

**Lugar:** Sala multiusos y salón de actos de la Casa de Cultura de Los Arcos

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud de Los Arcos en coordinación con los SSBB.

**Recursos necesarios:**

Unidad de Trabajo Social del CS y Servicio Social de Base de la Zona de Los Arcos a través de personal técnico

Taller de teatro Blanca Cañas (Estella)

Asociaciones de Los Arcos

**Personal contratado:**

Monitores de teatro

**Dirigido a:** jóvenes con edades comprendidas entre 12 y 25 años y personas mayores de 65



**Objetivos del taller:**

- Generar un espacio compartido en el que jóvenes y mayores se sientan integrados y activos, ejerciendo una disciplina artística que les permita comunicarse y expresarse.
- Estimular la participación social entre jóvenes y mayores, potenciar las relaciones sociales y prevenir el aislamiento social.
- Afianzar valores relativos al trabajo en equipo, participación, aprendizaje, etc.
- Potenciar la imaginación, ejercitar la memoria y los sentidos, estimular la emoción y desarrollar capacidades comunicativas y de escucha.
- Aumentar y/o recuperar la autoconfianza
- Trabajar la prevención del inicio en el consumo del alcohol y tabaco entre los más jóvenes.

### Metodología<sup>2</sup>:

La metodología será a través de dinámicas y herramientas del ámbito teatral.

Se incidirá en:

- Aspectos psicofísicos: coordinación motora, concentración, ritmo, destreza y precisión psicomotriz.
- Aspectos psicosociales: relaciones grupales saludables, actitudes positivas hacia sí mismo y los otros, habilidades sociales, etc.
- Aspectos emocionales: desinhibición, miedos, expresión de emociones, bloqueos.
- Promoción de la salud: prevención del inicio temprano en el consumo de tabaco y alcohol.

Se trabajará de manera integrada y progresiva:

- El cuerpo (conocimiento y desarrollo del cuerpo como herramienta expresiva. Exploración a partir de los sentidos. Movimiento. Acción); la voz (investigación de sus posibilidades y potencial); la creación de personajes; el espacio teatral.

### Programa:

- OCTUBRE: Introducción al Teatro. ¿Qué es el teatro?
- NOVIEMBRE: Ejercicios de relajación. Articulaciones del cuerpo. Sonido como forma de expresión y dicción.
- DICIEMBRE: Lecturas dramatizadas. Relaciones entre personajes.
- ENERO: División en grupos de trabajo. El escenario y sus partes.
- FEBRERO: Presentación de la obra a representar. Relacionada con la sensibilización con el consumo de tabaco y alcohol.
- MARZO: Construcción de personajes.
- ABRIL: creación colectiva de los trabajos a realizar en la muestra final.
- MAYO: construcción de escenografía y vestuario. Ensayos.
- JUNIO: Representación y valoración del trabajo desarrollado.

<sup>2</sup> Se empleará la misma metodología que en el Taller “TEATRO para MAYORES” de OYE, conciertos y espectáculos.



## Grupo de apoyo en el estudio



Una actividad habitual que se desarrolla dentro de un PI es la de apoyo en el estudio. Personas mayores mejoran las habilidades de lecto-escritura de niños con dificultades que necesitan un apoyo extra; además, actúan como orientadores de los niños en edad escolar, acompañándoles en el proceso de estudio y realización de deberes.

La participación en una actividad como esta supone un aumento en el sentimiento de utilidad y de aportación a la sociedad por parte de los mayores. Además les obliga a estar activos mentalmente y a ejercitar la memoria, así como a poner en práctica habilidades comunicativas y sociales.

Para los más pequeños y jóvenes supone un beneficio puesto que les ayuda en su organización y planificación del tiempo de estudio. Y además puede prevenir casos de abandono escolar temprano, sobre todo entre los participantes con edades comprendidas entre los 11 y 14 años.



**Temporalización:** Martes y Jueves en horario de 17:00 a 18:30 horas durante todo el año lectivo (Septiembre-Junio)

**Lugar:** Biblioteca Pública de Los Arcos

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud

**Recursos necesarios:**

Unidad de TS del Centro de Salud de Los Arcos a través de personal técnico

Voluntarios de las distintas asociaciones de Los Arcos

Colegio Público de Los Arcos a través de los y las tutores y tutoras.

**Dirigido a:** niños y jóvenes adolescentes en edad escolar, segundo y tercer ciclo de educación primaria y primer ciclo de E.S.O



### Objetivos del taller:

- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños/adolescentes.
  - Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.
  - Proporcionar apoyo escolar y trabajar como mentores con las generaciones más jóvenes.
  - Prevenir el fracaso escolar
- Lograr espacios intergeneracionales continuos y duraderos en el tiempo



### Metodología:

Se trabajará de modo que las personas mayores actúen como tutoras y tutores de niños y adolescentes que necesiten apoyo escolar una vez finalizadas las clases.

Desde el colegio se derivará a los niños con esta necesidad de apoyo extra, y si hay voluntarios suficientes se trabajará de manera individualizada con cada uno de ellos.

Se realizarán reuniones en red de manera trimestral con los mentores voluntarios, profesorado y padres y madres de los niños/adolescentes para el seguimiento y evolución de su rendimiento escolar.



### Programa:

- SEPTIEMBRE: selección de niños y adolescentes susceptibles a participar en el programa. Asignación del voluntario adecuado para cada niño.
- OCTUBRE-JUNIO: martes y jueves de 17:00 a 18:30 apoyo escolar.
- JUNIO: evaluación de la actividad con mentores voluntarios, padres y madres, alumnado y profesorado.





## Apoyo en el estudio en el domicilio



Se trata de una actividad complementaria a la anterior, pero con unas características especiales. Puesto que estaría dirigida a niños y niñas que padecen algún tipo de enfermedad que les impide acudir a la escuela con normalidad.

Los beneficios para las personas mayores serían los mismos, en ellas se generaría el mismo sentimiento de utilidad y de aporte a la sociedad. Y les obligaría a trabajar aspectos relacionados con la memoria, mantenerse activos mentalmente.

Para los pequeños supondría un gran apoyo para mantenerse al día con sus estudios. Tratando de reducir el impacto que tiene la enfermedad sobre la organización de sus actividades diarias.

Supondrá a su vez un gran apoyo para los padres del alumno/a, puesto que se les liberará del cuidado del/la menor durante el tiempo que dure la clase. Lo cual trata de reducir también los cambios que provoca en la organización y funcionamiento de su vida diaria.



**Temporalización:** de lunes a viernes (horario aconsejado por el centro escolar)

**Lugar:** domicilio del niño/a

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud y Colegio Público

**Recursos necesarios:**

Voluntariado que imparta las clases

Tutores/as de los niños

**Dirigido a:** niños/as que padezcan una enfermedad que les impida acudir a clase con normalidad.



**Objetivos del taller:**

- Dar continuidad al proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado enfermo, en coordinación con el centro docente.
- Eliminar posibles retrasos formativos.
- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y

niños/adolescentes.

- Prevenir el fracaso escolar
- Normalizar la situación del niño enfermo, manteniendo actividades habituales de su vida.
- Proporcionar a los padres de un tiempo para ellos mismos en el que el niño va a estar bien atendido.

### **Metodología:**

La Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud en coordinación con el Colegio Público activará esta actividad en el momento en el que se detecte un caso de un niño o niña enfermos que requieran de apoyo escolar en el domicilio por no poder acudir a clase durante un largo periodo de tiempo.

Existirán voluntarios de reserva a los que se les llamará para trabajar con este tipo de casos especiales.

Desde el colegio público se le facilitará a la persona voluntaria encargada de impartir las clases todo el material necesario para seguir con el plan de estudios del alumno/a.

Desde la Unidad de Trabajo Social se mantendrá contacto constante con los padres, para detectar posibles casos de sobrecarga de manera precoz y poder intervenir.



## Taller de nuevas tecnologías

Se trata de una actividad complementaria al apoyo escolar por parte de personas mayores a niños y adolescentes. Consiste en cambiar los roles durante un día. En este caso serán los más jóvenes los que aportarán conocimientos a los mayores en materia de nuevas tecnologías: manejo de Smartphone, informática: paquete Windows, navegar por internet, correo electrónico, etc.

Este cambio en los roles resulta muy positivo para los más jóvenes, puesto que se ven capaces de enseñar, supone un esfuerzo en mejorar sus capacidades y habilidades comunicativas, puesto que tienen que ser capaces de que los mayores entiendan sus explicaciones. Lo que puede repercutir en el aumento de su autoestima y de la responsabilidad con la comunidad.



Para los más mayores el beneficio es evidente, desarrollan habilidades en lo referente a las nuevas tecnologías, les obliga a mantenerse activos y a ejercitar la memoria y los sentidos. Así como la psicomotricidad fina puesto que supone un esfuerzo importante a la hora de teclear y manejar el ratón.

Este taller va a ser la escenario idóneo para además de aprender nuevos conocimientos acerca de las nuevas tecnologías poder aplicarlos desde una perspectiva de promoción de la salud, trabajando, tal y como aparecerá en el apartado de metodología, temas como pueden ser la importancia de llevar a cabo una buena alimentación, el envejecimiento activo, la importancia del deporte en todas las etapas de la vida, etc.



**Temporalización:** será complementaria a la actividad anterior y se empleará la sesión de 17:00 a 18:30 h el primer jueves de cada mes (Septiembre-Junio)  
El horario está sujeto a cambios en función de las necesidades de los participantes.

**Lugar:** Biblioteca Pública de Los Arcos

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud de Los Arcos

**Recursos necesarios:**

Unidad de Trabajo Social a través de personal técnico

Niños/as y adolescentes voluntarios

Mentores del grupo de apoyo al estudio

Ordenadores (hay varios en la biblioteca, si fueran necesario los propios jóvenes traerían el suyo propio si es que tienen)

**Dirigido a:** personas mayores y niños/as y adolescentes participantes en el grupo de apoyo al estudio.

#### Objetivos del taller:

- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños/adolescentes.
- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.
- Generar nuevas oportunidades de aprendizaje para las personas mayores.
- Incrementar el sentimiento de valía personal en las distintas generaciones que participan en la actividad.
- Fomentar el envejecimiento activo a través del aprendizaje y la obtención de nuevos conocimientos tecnológicos.
- Trabajar desde la perspectiva de la promoción de la salud y fomentar hábitos de vida saludable tanto para jóvenes como para mayores.
- Crear un blog en colaboración con el centro de salud en el que se actualice contenido relacionado con estilos de vida saludable y otros aspectos relativos a la salud.

#### Metodología:

En este caso serán los más jóvenes los que actúen como mentores de los más mayores. Se establecerá un programa y los pequeños tendrán que desarrollar las actividades que quieren trabajar, prepararlas y exponerlas.

Desde la Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud se pautarán los contenidos que se trabajarán durante las sesiones, empleándose siempre documentación que anime a llevar una vida sana.

Se planteará la creación de un blog en el que se actualicen contenidos de salud de manera periódica, para ello los participantes tendrán que ser capaces de buscar información sobre aquellas cuestiones que sean de su interés, procesarla con los medios informáticos con los que cuentan y subirla a la nueva plataforma virtual.

Crear enlaces a webs de salud como por ejemplo Salud Navarra, a la página de la sección de Promoción de la Salud del ISP, noticias publicadas por la OMS, etc. E incluso que ellos mismos sean capaces de generar contenido propio.

Tras la finalización del taller, la gestión del blog sería adquirida por la Trabajadora Social del Centro de Salud, y ella sería la encargada de actualizar con nuevo contenido, avisos, noticias y actividades que se desarrollen en Los Arcos que tengan que ver con la salud.

#### **Programa:**

- SEPTIEMBRE: manejo de teléfonos móviles, aplicaciones, buscar en internet desde el móvil, etc.
- OCTUBRE: creación de un correo electrónico. Navegar por internet: Buscar noticias e información sobre un tema sanitario que les interese.
- NOVIEMBRE: descargar documentos y organización (crear carpetas, comprimir documentos en zip, etc.)
- DICIEMBRE: iniciación a Word
- ENERO: creación de un blog de salud
- FEBRERO: mantenimiento del blog, redactar en Word su experiencia con el PI.
- MARZO: mantenimiento del blog, generar contenido sobre estilos de vida saludables.
- ABRIL: mantenimiento del blog, generar nuevo contenido.
- MAYO: mantenimiento del blog, generar nuevo contenido.
- JUNIO: presentación y divulgación del blog entre sus conocidos y evaluación





## Curso de cocina saludable

Se trata de una actividad en la que los mayores enseñaran a los más pequeños los beneficios de la cocina tradicional. Durante las clases no solo aprenderán las técnicas básicas a la hora de cocinar, sino que también aprenderán a comer de manera sana y equilibrada.

Es una forma de fomentar buenos hábitos alimenticios tanto para los niños y jóvenes como para las personas mayores encargadas de impartir el taller. Una buena alimentación es fundamental para sentirnos bien física y mentalmente. Hacerlo de una forma que no sea equilibrada puede generar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, cáncer, estreñimiento, obesidad, alergias, hipertensión, caries, diabetes, etc.



Con esta actividad, además de fomentar el envejecimiento activo y la participación en actividades para la sociedad, lo que se pretende es hacer ver a este grupo de la población que la salud es importante para vivir más, con mejor calidad de vida y mayor bienestar, y que llevar una buena alimentación, que sea equilibrada, es fundamental para conseguirlo, y hacerles ver la importancia de transmitir esa idea a la población más joven.

Los más pequeños aprenderán a cocinar de forma divertida y además aprenderán pautas importantes a la hora de comer, se trabajaran la importancia de realizar todas las comidas, comer frutas y verduras, y descubrir que la comida tradicional es sana y está rica tratando de evitar el consumo de comida rápida.



**Temporalización:** se llevará a cabo durante las vacaciones de Semana Santa, del 28 de marzo al 1 de Abril. Todas las mañanas de 10:30 a 13:00h. Con un descanso para almorzar un pequeño bocadillo acompañado por una pieza de fruta y/o un yogur.

**Lugar:** Centro Juvenil (Antiguo Matadero)

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud de Los Arcos

**Recursos necesarios:**

Unidad de Trabajo Social a través de personal técnico

Personas Voluntarias para impartir el taller

Utensilios y material de cocina (la cocina del Centro Joven está equipada)

Alimentos donados por los comercios, agricultores y ganaderos de la zona.

**Dirigido a:** niños y niñas con edades comprendidas entre los 8 y 13 años.



**Objetivos del taller:**

- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños.
- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.
- Incrementar el sentimiento de valía personal en las distintas generaciones que participan en la actividad.
- Fomentar el envejecimiento activo a través de la impartición del curso.
- Trabajar desde la perspectiva de la promoción de la salud y fomentar hábitos de alimentación saludable.
- Evitar el consumo de comida rápida y bollería e impulsar el consumo de frutas y verduras.
- Conocer los productos de la zona y aprender a realizar comidas tradicionales y sanas.





### **Metodología:**

Desde el propio centro de salud, profesionales de enfermería facilitarán, a las personas voluntarias encargadas de impartir el programa, la información necesaria sobre pautas de buena alimentación.

Además ayudarán a estas personas a planificar las sesiones del curso para no pasar por alto cuestiones importantes en lo que se refiere a la alimentación.



### **Programa:**

- LUNES 28: Comer sano. ANEXO 11  
Entrega de materiales ANEXOS 12, 13 y 14
- MARTES 29: Desayunos divertidos  
Receta: diferentes ideas para los desayunos, incluyendo lácteos, cereales (pan, galletas, bizcochos...) y fruta fresca o zumo natural.
- MIÉRCOLES 30: ¡La verdura sabe bien!  
Receta: recetas con verduras
- JUEVES 31: Carne y pescado  
Receta:
- VIERNES 1: Postre  
Receta: brochetas de fruta y magdalenas de chocolate



## Campeonatos Bolos, Mus y Brisca



Esta actividad trata de generar espacios compartidos de ocio y tiempo libre, y en este caso con la intención de mantener distintas tradiciones arraigadas en el pueblo como son los bolos y los campeonatos de cartas.

Buscando un acercamiento entre generaciones, mejorando la percepción que tienen entre ellos, fortaleciendo relaciones, y planteando actividades de ocio alternativo.



**Temporalización:** semana pre-fiestas del 6 al 13 de Agosto

**Lugar:**

Campeonato de cartas → Club de Jubilados de Los Arcos

Campeonato de bolos → Plaza del Coso

**Responsable:** Club de Jubilados de Los Arcos y Asociación de Jóvenes Urantzia

**Recursos necesarios:**

Participantes en las actividades

Cartas y bolos cedidos por el Club de Jubilados de Los Arcos

**Dirigido a:** población general interesada en participar en los campeonatos.



**Objetivos del taller:**

- Generar un espacio compartido de ocio y tiempo libre entre las diferentes generaciones de Los Arcos.
- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.
- Generar nuevas alternativas de ocio saludable.
- Promover la actividad y el ejercicio físico
- Ejercitar la memoria



## Voluntariado: acompañamiento a personas dependientes



La actividad que se presenta a continuación consiste en el acompañamiento a personas mayores con dependencia, dándoles conversación, prestando apoyo, realizando actividades como manualidades sencillas, actividades de estimulación cognitiva, etc.

Se trata de actividades con un carácter más lúdico, pero con un importante trasfondo sanitario en el taller de prevención de las situaciones de sobrecarga del cuidador que se desarrollará de forma paralela.



**Temporalización:** 2 sábados por la tarde al mes de Enero a Junio. De 17:00 a 20:00h. Si se observa interés por parte de los participantes durante el verano se ampliará a 1 día por semana.

**Lugar:** Residencia de Ancianos Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud, SSBB y Residencia de Ancianos Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos.

**Recursos necesarios:**

Servicio Social de Base de la Zona de Los Arcos a través de personal técnico

Profesionales de la residencia de ancianos

Personas voluntarias

**Dirigido a:** personas jóvenes interesadas en participar en actividades de voluntariado con personas mayores. Y personas mayores con cierto grado de dependencia que vivan solas o dependan de una tercera persona.



**Objetivos:**

- Generar un espacio compartido de colaboración entre jóvenes y mayores.
- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.
- Proporcionar a los cuidadores formales de las personas dependientes que participan en esta actividad tiempo para ellos/as mismos/as.
- Reducir la carga de los cuidadores formales.

- Incrementar el sentimiento de valía personal de los jóvenes voluntarios.
- Realizar actividades en las que se trabaje la estimulación cognitiva de los mayores y la psicomotricidad.

#### **Metodología:**

El programa de voluntariado consistirá en el acompañamiento a las personas dependientes dos tardes de sábado al mes, en las que se llevarán a cabo distintas actividades como por ejemplo: visionado de películas, manualidades que obliguen a las personas mayores a trabajar la motricidad fina (cuando sea posible), juegos como las cartas, ajedrez, parchís, etc. o simplemente escucharles y acompañarles compartiendo vivencias y experiencias.

Las actividades se llevarán a cabo en la residencia de ancianos bajo la supervisión de los profesionales que allí trabajan, y que sabrían actuar en caso de producirse alguna situación comprometida o de riesgo para la persona mayor.



## Prevención de sobrecarga de la persona cuidadora



Como ya se ha señalado con anterioridad en este trabajo la sobrecarga de las personas cuidadoras o el burn-out se hace visible cuando aparecen síntomas como el cansancio o fatiga psíquica y tensión emocional, estrés, ansiedad o depresión; agravado en la mayoría de las situaciones por la carga emocional que supone ver como se deterioran las funciones superiores del familiar al que cuidan (Abizanda y Jordán, 2001; Salmerón y Alonso Vigil, 2006; Schoenmakers, Buntinx y Delepelier, 2010).

Es muy importante detectar a tiempo este tipo de situaciones, para poder llevar a cabo una intervención precoz con la persona cuidadora, y dotarla de habilidades para afrontar estas circunstancias y enseñarle a cuidarse. Porque para cuidar bien, primero hay que aprender a cuidarse a uno mismo.



**Temporalización:** de 17:30 a 19:00h.

**Lugar:** Sala de usos múltiples de la Casa de Cultura de Los Arcos

**Responsable:** Unidad de Trabajo Social del Centro de Salud

**Recursos necesarios:**

Trabajadora social.

Fisioterapeuta contratado/a

**Dirigido a:** personas cuidadoras de un familiar que se encuentre en situación de dependencia, y que se encuentre en riesgo de sufrir sobrecarga.



**Objetivos:**

- Reducir el nivel de sobrecarga de los/as cuidadores informales de personas dependientes.
- Mejorar y/o mantener la salud de la persona cuidadora proporcionándole ejercicios de mantenimiento físico.
- Reducir el nivel de estrés a través de técnicas de relajación.
- Favorecer el tiempo de ocio proporcionándoles un programa de voluntariado para sus familiares dependientes.

### Metodología:

Se llevará a cabo a través de un taller dividido en sesiones en las que se tratarán distintos temas para llegar a lograr los objetivos planteados para la actividad.

Se intentará que el grupo no sea demasiado grande para lograr una atmósfera de confianza, que facilite a las personas expresarse, contar sus experiencias, los sentimientos que les provocan, etc.

Las sesiones se dividirán principalmente en dos tipos: por un lado las sesiones formativas y por otro las sesiones de autocuidado.

### Programa:

ENERO: sesiones formativas

- Sesión 1: El proceso de envejecimiento y la aparición de la dependencia.
  - Presentación del taller
  - Presentación de los participantes (dinámica de presentación)
  - Hablar de la vejez, la dependencia y sus tipos
  - Ejemplos prácticos
- Sesión 2: Manejo de situaciones y conocimiento de recursos para la dependencia.
  - Como afrontar el cuidado de una persona con dependencia
  - Conocer qué causa la dependencia a nuestro familiar
  - Recursos sociosanitarios para las personas dependientes (ayudas técnicas y adaptaciones en el hogar, servicio de ayuda a domicilio, teléfono de asistencia, prestaciones ANEXO 12)

## FEBRERO: sesiones de auto-cuidado

- Sesión 3: Introducción al auto-cuidado. (fisioterapeuta)
  - Reconocer nuestros propios síntomas de sobrecarga
  - Consejos generales para el auto-cuidado
  - Realización de ejercicios de fortalecimiento muscular y estiramientos de cuello, pectorales, espalda, lumbares, miembros inferiores, gemelos, adductores, cuádriceps e isquiotibiales.
- Sesión 4: Aprender a mover a la persona dependiente. (fisioterapeuta)
  - Volteos en la cama.
  - Como podemos sentar correctamente a la persona dependiente cuando se ha producido un deslizamiento en la silla.
  - Cambio de pañal.
  - Movimientos para levantar y sentar a la persona dependiente.
  - Desplazamientos de la cama a la silla de ruedas.
  - Cambio de sábanas.
  - Actividad de relajación (aprender a relajarnos)



## 8.6. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

**Tabla 9.**

*Recursos Humanos y Materiales para el desarrollo del programa*

RECURSOS HUMANOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajadora Social del Centro de salud de Los Arcos</li> <li>✓ Equipo de profesionales del Centro de Salud: Medicina y Enfermería</li> <li>✓ Profesionales de la Residencia de Ancianos Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos</li> <li>✓ Tutores/as y profesores/as del Colegio Público Sta. M<sup>a</sup> de Los Arcos</li> <li>✓ Personas voluntarias que participarán en los talleres</li> <li>✓ Fisioterapeuta</li> <li>✓ Monitor/a de teatro</li> </ul>
RECURSOS MATERIALES
Locales para desarrollar las actividades:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sala de usos múltiples de la Casa de Cultura</li> <li>✓ Salón de actos de la Casa de Cultura</li> <li>✓ Biblioteca Pública</li> <li>✓ Cocina del Centro Joven</li> </ul>
Material de oficina
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bolígrafos</li> <li>✓ Folios tamaño DIN A4</li> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Pegatinas post-it</li> <li>✓ Mesas</li> <li>✓ Sillas</li> </ul>
Material informático
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ordenador portátil</li> <li>✓ Cañón proyector para diapositivas</li> <li>✓ Ordenadores para el taller de informática</li> <li>✓ Impresora</li> <li>✓ Reproductor de música</li> </ul>
Material para las sesiones grupales
Sesiones de presentación del programa y captación de participantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Copia del proyecto</li> <li>✓ Bolígrafos</li> <li>✓ Folios</li> <li>✓ Pegatinas post-it</li> </ul>
Taller de teatro:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cartulinas</li> <li>✓ Telas</li> <li>✓ Disfraces</li> </ul>
Taller de informática:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ordenadores de la biblioteca pública</li> </ul>



<b>Curso de cocina:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentos proporcionados por los comercios, agricultores y ganaderos de la zona</li> <li>✓ Utensilios de cocina</li> <li>✓ Cañón Proyector</li> <li>✓ Ordenador portátil</li> </ul>
<b>Campeonatos Bolos, Mus y Brisca:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bolos del Club de Jubilados</li> <li>✓ Cartas</li> <li>✓ Tapetes</li> </ul>
<b>Voluntariado con personas mayores:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cañón proyector para películas</li> <li>✓ Ordenador</li> <li>✓ Cartulinas</li> <li>✓ Rotuladores</li> <li>✓ Pinturas</li> <li>✓ Pegamento</li> <li>✓ Globos</li> <li>✓ Gomaeva</li> <li>✓ Juegos de mesa: Cartas, Parchís, Dominó, etc.</li> </ul>
<b>Taller de prevención de la sobrecarga del cuidador:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cañón proyector</li> <li>✓ Ordenador portátil</li> <li>✓ Bolígrafos</li> <li>✓ Materiales impresos</li> <li>✓ Colchonetas</li> <li>✓ Pesas</li> <li>✓ Balones medicinales</li> <li>✓ Picas</li> <li>✓ Reproductor de música (puede emplearse el ordenador portátil con unos altavoces).</li> </ul>

## 8.7. PRESUPUESTO

GASTOS ADMINISTRATIVOS		Costo por hora	Horas estimadas	Gasto total
<b>Remuneraciones personal</b>				
Fisioterapeuta		15€/hora	3 horas	45€/año
Monitor/a de teatro		12€/hora	74 horas	888€/año
Material de oficina (folios, bolígrafos, grapadora, tinta para impresora, etc.)				80€/año
<b>Materiales para las sesiones:</b>		Número de copias	Coste estimado	Gasto total
Copias del proyecto		4	5,60€/copia	22,40€/año
Dípticos dependencia		20	0,50€/copia	10€/año
<b>PUBLICIDAD DEL PROGRAMA:</b>		Número de copias	Coste estimado	Gasto total
Cartas		20	0,04€	0,80€/año
Sobres		20		1,50€/año
Carteles informativos Din A3				
	Taller de teatro	5	0,82€/copia	4,1€
	Apoyo en el estudio	5	0,82€/copia	4,1€
	Nuevas tecnologías	5	0,82€/copia	4,1€
	Curso de Cocina	5	0,82€/copia	4,1€
	Campeonatos	5	0,82€/copia	4,1€
	Voluntariado	5	0,82€/copia	4,1€
Carteles informativos Din A4				
	Taller de teatro	15	0,41€/copia	6,15€
	Apoyo en el estudio	15	0,41€/copia	6,15€
	Nuevas tecnologías	15	0,41€/copia	6,15€
	Curso de Cocina	15	0,41€/copia	6,15€
	Campeonatos	15	0,41€/copia	6,15€
	Voluntariado	15	0,41€/copia	6,15€
<b>MATERIAL MANUALIDADES</b>				Gasto total
	Cartulinas y gomaeva			25€
	Pegamento y cola			10€
	Pinturas y rotuladores			20€
<b>TOTAL GASTOS IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA</b>				<b>1.164,2€/año</b>

## 9. INFORMACIÓN Y

# 9. INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN

La difusión del programa se llevará a cabo a través de diversas vías de información, de modo que esta sea más accesible para todo el mundo y llegue al mayor número de personas posible.

La intención es que tanto la población más joven como la más mayor se identifique con el programa y consigamos captar su atención para conseguir una población mayor que practique el envejecimiento activo y a su vez dotar a los pequeños y jóvenes de espacios de ocio saludables.

La difusión del programa comienza en el momento en el que nos ponemos en contacto no las distintas asociaciones de la localidad, que serán nuestra principal fuente de participantes. Esta primera toma de contacto se llevará a cabo mediante una carta que se enviará a las sedes de todas ellas y a través de la cual se convocará a sus socios para una reunión de presentación del programa (ANEXO 8), los temas que se tratarán en esa reunión aparecen desarrollados en el apartado anterior.

Otro medio informativo fundamental para la difusión del programa será el Bando, Los Arcos cuenta con un sistema de megafonía instalado a lo largo de todo el pueblo a través del cual se notifican las actividades o anuncios importantes que se producen en el día o a lo largo de la semana. De este modo, días antes de que comiencen las actividades se informará mediante un Bando (ANEXO 9).

Además de lo anterior se elaborarán carteles informativos para cada actividad, que se colocarán en el Ayuntamiento, Centro de Salud, Casa de Cultura, Colegio, Centro de Información y Turismo y en los distintos establecimientos de la zona. Así mismo se les hará llegar el cartel y varios folletos informativos a las diferentes asociaciones locales. (ANEXO 10)

## 10. EVALUACIÓN

Evaluar un Programa Intergeneracional es una tarea que requiere de nuestro tiempo y esfuerzo. No solo se llevará a cabo al finalizar el programa, sino que es una actividad que ha de hacerse con cierta regularidad a lo largo del tiempo de duración de nuestro proyecto.

Lo que se pretende lograr con la evaluación del PI es conocer si el trabajo realizado ha servido para alcanzar las metas marcadas por los objetivos iniciales del programa. Conocer si realmente se ha generado un espacio intergeneracional en el que jóvenes y mayores compartan algo más que un lugar, que se hayan generado vínculos y unión entre ellos y que además haya servido para promover el envejecimiento activo entre la población mayor y haya dotado a los más jóvenes de alternativas de ocio y tiempo libre saludables.

Para llevar a cabo esta evaluación la dividiremos en dos fases, por un lado la evaluación general del programa que se realizará con datos obtenidos a través de encuestas antes de comenzar y al finalizar las actividades. Dichas encuestas tendrán un carácter general y estarán centradas en conocer si se han logrado los objetivos del programa.

Y por otro lado se realizará una valoración específica de cada actividad realizada, para conocer si se han alcanzado las metas fijadas para cada una de ellas. Para lograrlo se emplearán diferentes técnicas: las técnicas cualitativas que se utilizarán serán, por un lado, la observación, que nos permitirá obtener información de cómo se están desarrollando las actividades y cómo está siendo la respuesta de los participantes hacia ella, comportamientos, valoraciones de los sujetos observados, etc.

Por otro lado emplearemos la entrevista tanto a nivel grupal e individual siempre que sean necesarias. En ellas obtendremos información de cómo los propios participantes están viviendo la experiencia, nos permitirá detectar necesidades y conocer cómo está evolucionando el programa.

En lo que respecta a las técnicas cuantitativas el elemento fundamental y más utilizado serán las encuestas o cuestionarios, que nos ofrecerán información con respecto al

cumplimiento o no de los objetivos del programa y de las actividades que lo conforman.


Se realizarán una serie de cuestionarios a cada participante en el programa para conocer su grado de satisfacción con el mismo. En el ANEXO 1 se presenta la encuesta que tendrán que realizar las personas mayores antes de comenzar el programa y una vez finalizado, y que nos servirá para comparar una serie de conductas y observar si la participación en el programa ha producido cambios en alguna de ellas.

Los ANEXOS 2 Y 3 son encuestas que han de realizar las personas mayores y los jóvenes respectivamente, para conocer sentimientos despertados con el programa, si ha sido beneficioso, nuevos conocimientos adquiridos, etc.

A continuación se presenta una tabla con las actividades y los indicadores de evaluación que se emplearán:

**Tabla 10.**


*Evaluación del Taller de teatro “Entre Bambalinas”*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 <p>Taller de teatro “Entre Bambalinas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar un espacio compartido en el que jóvenes y mayores se sientan integrados y activos, ejerciendo una disciplina artística que les permita comunicarse y expresarse.</li> <li>- Estimular la participación social entre jóvenes y mayores, potenciar las relaciones sociales y prevenir el aislamiento social. Afianzar valores relativos al trabajo en equipo, participación, aprendizaje, etc.</li> <li>- Potenciar la imaginación, ejercitar la memoria y los sentidos, estimular la emoción y desarrollar capacidades comunicativas y de escucha.</li> <li>- Aumentar y/o recuperar la autoconfianza</li> </ul>	Observación Elaboración de un diario de campo	<p>Nº de inscripciones</p> <p>Asistencia al taller</p> <p>Conductas observadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- propiciar instrucciones</li> <li>- responder preguntas</li> <li>- ofrecer ayuda</li> <li>- espontaneidad</li> </ul>
		Encuesta final de satisfacción con la actividad	ANEXO 4.
		Entrevistas con profesional que imparte el taller	




**Tabla 11.**

*Evaluación Grupo de apoyo en el estudio*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 Grupo de apoyo en el estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños/adolescentes.</li> <li>- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.</li> <li>- Proporcionar apoyo escolar y trabajar como mentores con las generaciones más jóvenes.</li> <li>- Prevenir el fracaso escolar</li> <li>- Lograr espacios intergeneracionales continuos y duraderos en el tiempo</li> </ul>	Entrevistas y reuniones con tutores escolares y mentores voluntarios	Asistencia de los niños/jóvenes Potencialidades Puntos débiles y mejoras Cumplimiento de expectativas Problemas surgidos Rendimiento escolar
		Encuesta final de satisfacción con la actividad	ANEXO 4.


**Tabla 12.**

*Evaluación apoyo en el estudio en el domicilio*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 Apoyo en el estudio en el domicilio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar continuidad al proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado enfermo, en coordinación con el centro docente.</li> <li>- Eliminar posibles retrasos formativos.</li> <li>- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños/adolescentes.</li> <li>- Prevenir el fracaso escolar</li> <li>- Normalizar la situación del niño enfermo, manteniendo actividades habituales de su vida.</li> <li>- Proporcionar a los padres de un tiempo para ellos mismos en el que el niño va a estar bien atendido.</li> </ul>	Entrevistas y reuniones con tutores escolares y mentores voluntarios	Asistencia de los niños/jóvenes Potencialidades Puntos débiles y mejoras Cumplimiento de expectativas Problemas surgidos Rendimiento escolar
		Encuesta final de satisfacción con la actividad	ANEXO 4.
		Entrevista con los padres para conocer la satisfacción y detectar posibles casos de sobrecarga	


**Tabla 13.**

*Evaluación Taller de nuevas tecnologías*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 Taller de nuevas tecnologías	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños/adolescentes.</li> <li>- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.</li> <li>- Generar nuevas oportunidades de aprendizaje para las personas mayores.</li> <li>- Incrementar el sentimiento de valía personal en las distintas generaciones que participan en la actividad.</li> <li>- Incrementar la autoestima y la motivación.</li> <li>- Fomentar el envejecimiento activo a través del aprendizaje y la obtención de nuevos conocimientos tecnológicos.</li> </ul>	Observación y diario de campo	Nº de inscripciones Actitud de los participantes Evolución de las sesiones: - estructura - participación - colaboración - cómo se dan las instrucciones y las explicaciones - imaginación - etc.
		Encuesta final de satisfacción con la actividad	ANEXO 4.

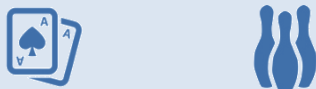
**Tabla 14.**

*Evaluación del Curso de Cocina Saludable*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 <p>Curso de Cocina Saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar un espacio compartido de colaboración entre mayores y niños.</li> <li>- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.</li> <li>- Incrementar el sentimiento de valía personal en las distintas generaciones que participan en la actividad.</li> <li>- Fomentar el envejecimiento activo a través de la impartición del curso.</li> <li>- Trabajar desde la perspectiva de la promoción de la salud y fomentar hábitos de alimentación saludable.</li> <li>- Evitar el consumo de comida rápida y bollería e impulsar el consumo de frutas y verduras.</li> <li>- Conocer los productos de la zona y aprender a realizar comidas tradicionales y sanas.</li> </ul>	Observación	<p>Nº de inscripciones</p> <p>Asistencia al taller</p> <p>Conductas observadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- propiciar instrucciones</li> <li>- responder preguntas</li> <li>- ofrecer ayuda</li> <li>- espontaneidad</li> </ul>
		Encuesta final de satisfacción con la actividad	ANEXO 4.


**Tabla 15.**

*Evaluación campeonatos Bolos, Mus y Brisca*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 <p>Campeonatos de Bolos, Mus y Brisca</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar un espacio compartido de ocio y tiempo libre entre las diferentes generaciones de Los Arcos.</li> <li>- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.</li> <li>- Generar nuevas alternativas de ocio saludable.</li> <li>- Promover el envejecimiento activo.</li> </ul>	Observación	<p>Nº de inscripciones</p> <p>Asistencia</p> <p>Opiniones de los participantes</p>


**Tabla 16.**

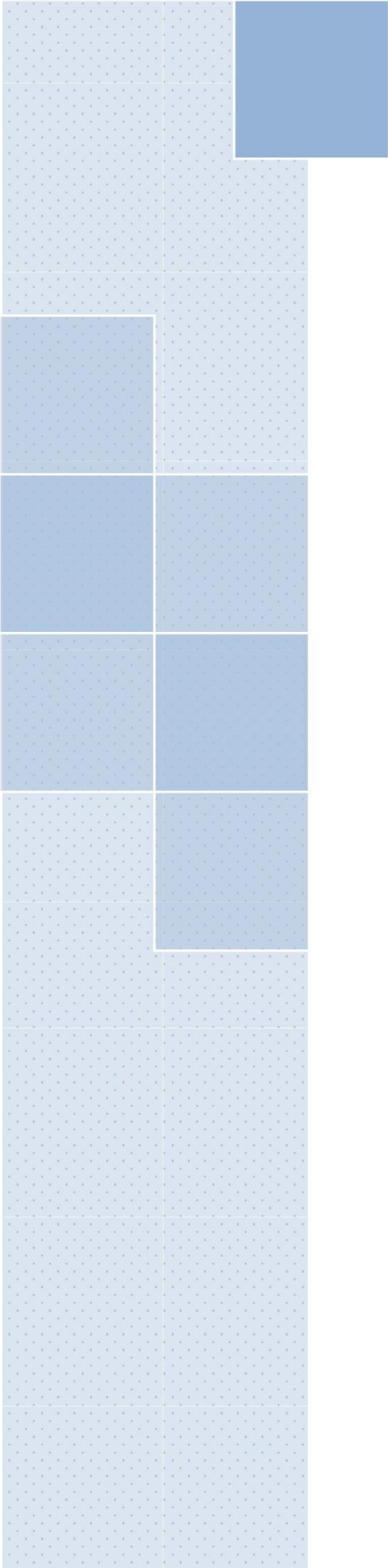
*Evaluación Voluntariado con personas dependientes*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 <p>Voluntariado con personas dependientes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar un espacio compartido de colaboración entre jóvenes y mayores.</li> <li>- Fomentar el intercambio de conocimientos, habilidades y servicios entre personas de diferentes edades.</li> <li>- Proporcionar a los cuidadores formales de las personas dependientes que participan en esta actividad tiempo para ellos/as mismos/as.</li> <li>- Reducir la carga de los cuidadores formales.</li> <li>- Incrementar el sentimiento de valía personal de los jóvenes voluntarios.</li> <li>- Realizar actividades en las que se trabaje la estimulación cognitiva de los mayores y la psicomotricidad.</li> </ul>	Observación y diario de campo	<p>Nº de inscripciones</p> <p>Actitud de los participantes</p> <p>Evolución de las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estructura</li> <li>- participación</li> <li>- colaboración</li> <li>- cómo se dan las instrucciones y las explicaciones</li> <li>- imaginación</li> <li>- etc.</li> </ul>
		Encuesta final de satisfacción con la actividad	ANEXO 4.

**Tabla 17.**

*Evaluación del taller de Prevención de la sobrecarga de la persona cuidadora*

Actividades	Objetivos	Método de evaluación	Indicadores de valuación
 <p>Prevención de la sobrecarga de la persona cuidadora</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducir el nivel de sobrecarga de los/as cuidadores informales de personas dependientes.</li> <li>- Mejorar y/o mantener la salud de la persona cuidadora proporcionándole ejercicios de mantenimiento físico.</li> <li>- Reducir el nivel de estrés a través de técnicas de relajación.</li> <li>- Favorecer el tiempo de ocio proporcionándoles un programa de voluntariado para sus familiares dependientes.</li> </ul>	Control del nivel de sobrecarga utilizando la escala de Zarit. Se les pasará a cada una de las personas cuidadoras antes de comenzar el taller. Y al finalizar el programa de voluntariado con sus familiares para comprobar si el nivel de sobrecarga ha disminuido, se ha mantenido o ha aumentado.	ANEXO 13.
		Observación	<p>Nº de inscripciones</p> <p>Asistencia a las sesiones formativas</p> <p>Opinión de los participantes</p>



## 11. BIBLIOGRAFÍA



Abizanda, P. y Jordán, J. (2001): Conocer para aceptar. Enfermedad de Alzheimer. Castilla-La Mancha: Universidad de Castilla-La Mancha.

Alonso Babarro, A., Garrido, A., Díaz Ponce, A., Casquero R. y Riera M. (2004). Perfil y sobrecarga de los cuidadores de pacientes con demencia incluidos en el programa ALOIS. *Originales, Atención Primaria*, 33 (2), 61-68.

Beltrán, A. y Rivas, A. (2013). Intergeneracionalidad y multigeneracionalidad en el envejecimiento y la vejez. *Tabula Rasa*, 18, 277-294.

Causapié, P., Balbotín, A., Porras, M. y Mateo, A. (dir.) (2011). *Libro blanco del envejecimiento activo*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

Coudin, G. y Alexopoulos, T. (2010). Help me! I'm old! How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Aging & mental health*, 14 (5), 516-523.

Echauri, M.; Pérez M<sup>ª</sup>J y Marín P. (2002) *Envejecer con Salud*. Pamplona: Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra.

Fundación Pilares (SF). *Proyecto "Escena": Teatro, Personas Mayores e Intergeneracionalidad*. Obtenido de:

[http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/bbpb/BP64ProyectoEscena\\_M.C.Sidra.pdf](http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/bbpb/BP64ProyectoEscena_M.C.Sidra.pdf)

García-Calvante, M. M. (2003): El impacto de cuidar en la salud y calidad de las mujeres. *Escuela andaluza de salud pública, Revisiones*.

Gil, M., y Trujillo, O. (1997). Estereotipos hacia los ancianos. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13 (1), 34-38.

Hernández, G. Y Millán, J. C. (2000): *Ancianidad, familia y enfermedad de Alzheimer*, A Coruña: Universidad de A Coruña.

Lasanta, M<sup>ª</sup>J; Sobejano, I; Saenz de Pipaón, I; Gorricho, J; Mugarra, I y Gabilondo, L. (2014). *Plan de Salud de Navarra (2014-2020)*. Pamplona: Departamento de Salud.

Litago, C. (dir.)(SF). *“Valoración del anciano” en Atención Primaria. Guía de Actuación*. Pamplona: Servicio Navarro de Salud, Osasumbidea. Dirección de Atención Primaria y Salud Mental.

Sadath, A., Thomas, R. y Jose, J. (2015). Evidence Based Social Work Intervention for Caregiver Burden in Schizophrenia: A Case Analysis and Discussion. *International Research Journal of Social Sciences*, 4 (4), pp. 105-108

Salmerón, M. y Alonso Vigil, P. (2006). Factores asociados a la institucionalización de pacientes con demencia y sobrecarga del cuidador. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, 60, pp. 129-147.

Sánchez, M. y Hernández, D. (2013). Los beneficios de los programas intergeneracionales desde la perspectiva de los profesionales. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 21, 213-235.

Sánchez, M. y Díaz, P. (2005). *Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson Prentice Hall.

Sánchez, M.; Díaz, P.; López, J.; Pinazo, S., y Sáez, J. (2008). INTERGEN. Descripción, análisis y evaluación de los programas intergeneracionales en España. Modelos y buenas prácticas. Resumen ejecutivo.

Sánchez, M (dir.) (2007). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Barcelona: Fundación “la Caixa”

Sánchez, M., Kaplan, M. y Sáez, J. (2010). *Programas Intergeneracionales. Guía introductoria*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

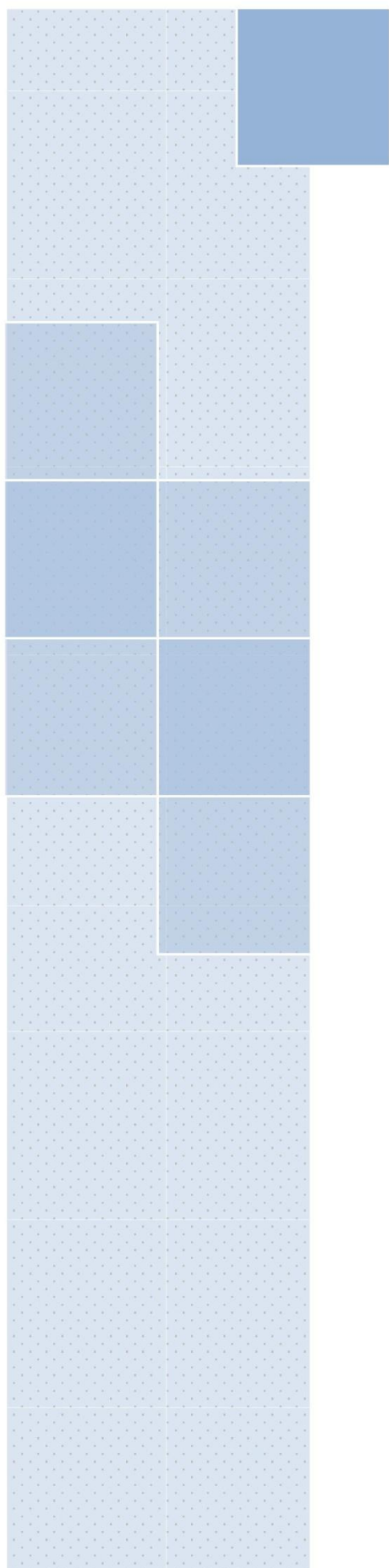
Sánchez, M (dir.) (2007). *La evaluación de los programas intergeneracionales*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

Schoenmakers, B., Buntinx, F., y Delepeleire, J. (2010). Factors determining the impact of care-giving on caregivers of elderly patients with dementia. A systematic literature review. *Maturitas*, 66 (2), pp. 191-200. doi: 10.1016/j.maturitas.2010.02.009

Organización de las Naciones Unidas (SF). *Envejecimiento*. Obtenido de:  
<http://www.un.org/es/globalissues/ageing/>

ONU (2002). Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Nueva York: Naciones Unidas.

Oye Conciertos y Espectáculos (SF). *Taller de Teatro para Mayores*. Obtenido de:  
<http://www.oyeconciertos.com/dossier/36.pdf>



## ANEXOS

## ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA PERSONAS MAYORES INICIO Y FIN DEL PROGRAMA

Este cuestionario se pasará a las personas mayores participantes en el programa antes de su inicio y una vez finalizado el mismo. Será nuestro medio para comparar si el programa ha hecho que participen en mayor número de actividades y haya generado en ellos un envejecimiento activo.

Fecha:			
Edad:			
Indique su sexo:			
A continuación te encontrarás con una lista de conductas. Es posible que a lo largo de este programa hayas realizado alguna de estas acciones.			
Valora cada acción de la siguiente manera en función de si la has realizado o no:			
<input checked="" type="checkbox"/> Marca un "0" si no has realizado esta acción durante el programa <input checked="" type="checkbox"/> Marca un "1" si has realizado la acción una vez durante el programa <input checked="" type="checkbox"/> Marca un "2" si has realizado la acción más de una vez durante el programa			
1. He enseñado una habilidad a alguien	0	1	2
2. He servido como modelo de conducta a una persona joven	0	1	2
3. He colaborado con organizaciones benéficas	0	1	2
4. He ido a ver una película u obra de teatro	0	1	2
5. He escuchado a una persona que me contó sus problemas personales	0	1	2
6. He enseñado a otras personas	0	1	2
7. He enseñado a alguien sobre lo correcto y lo erróneo, lo bueno y lo malo	0	1	2
8. He hablado con alguien sobre mi propia niñez	0	1	2
9. He leído un cuento a un niño/a	0	1	2
10. He participado en algún deporte	0	1	2
11. He sido elegido o promovido a un puesto de mayor responsabilidad	0	1	2
12. He tomado alguna decisión que ha influido a otras personas	0	1	2
13. He cenado en un restaurante	0	1	2
14. He realizado alguna actividad manual y/o artística (pintura, costura, alfarería, marquetería, etc.)	0	1	2
15. He realizado algún proyecto para una organización o grupo fuera de mi propia familia	0	1	2
16. He visitado a alguien no pariente en un hospital o residencia	0	1	2
17. He leído una novela	0	1	2
18. He hecho algo para alguien y después se lo he dado	0	1	2
19. He utilizado mis experiencias pasadas para ayudar a una persona a adaptarse a una situación	0	1	2
20. He asistido a una reunión de la comunidad o del barrio	0	1	2
21. He hecho cosas que otras personas consideran que son únicas e importantes	0	1	2

22. He ofrecido ayuda física y material a un amigo o conocido	0	1	2
23. He mantenido una charla con un amigo o miembro de mi familia	0	1	2
24. He cocinado para mis amigos	0	1	2
25. He donado sangre	0	1	2
26. He cosido o remendado un vestido u otro objeto	0	1	2
27. He montado o reparado el juguete de un niño	0	1	2
28. He proporcionado primeros auxilios o alguna atención médica	0	1	2
29. He asistido a una fiesta	0	1	2
30. He tomado una siesta por la tarde	0	1	2
31. He colaborado o participado en la recogida de fondos para ayudar o beneficiar a personas necesitadas	0	1	2
32. He estado aprendiendo una nueva habilidad (idiomas, programas informáticos, instrumento musical, etc.)	0	1	2

**Fuente:** elaboración propia a partir del *Generativ Behavior Checklist*, GBC, de McAdams y de St. Aubin, 1992

## Anexo 2. ENCUESTA PARA PERSONAS MAYORES AL FINALIZAR EL PROGRAMA

Fecha:		
Edad:		
Sexo:		
Creo que participar en actividades con niños como en las que yo he participado...	Acuerdo	Desacuerdo
... consigue que las personas mayores sintamos que continuamos siendo útiles para los demás		
... hace que las personas mayores nos sintamos mejor mentalmente		
... hace que las personas mayores nos sintamos mejor físicamente		
...aumenta la dignidad de las personas mayores		
... mejora la solidaridad entre las personas de distintas edades		
... nos hace más capaces de valernos por nosotros mismos		
... sirve para que las personas mayores estemos menos discriminadas		
... anima a las personas mayores a buscar un puesto de trabajo		

Creo que participar en actividades con niños como en las que yo he participado...	Acuerdo	Desacuerdo
... hace que las personas mayores nos sintamos más activas		
... ha aumentado el disfrute de mi ocio y tiempo libre		
... ha aumentado mi interés por ser una persona más activa en la sociedad		
... ha mejorado mi capacidad para cuidar a otras personas		
... ha mejorado mi dedicación a las tareas del hogar (limpiar, cocinar, lavar, planchar...)		

A consecuencia de mi participación en actividades con generaciones más jóvenes...	Acuerdo	Desacuerdo
... mis relaciones con los niños y jóvenes, en general, son mejores que antes		
... veo con ojos más positivos que antes a los niños y jóvenes		

**Fuente:** proyecto I+D+I descripción, análisis y evaluación de los programas intergeneracionales en España. Modelos y buenas prácticas (expte. 172/06

### ANEXO 3. ENCUESTA PARA JÓVENES DESPUÉS DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA

Fecha:	
Edad:	
Sexo:	

Con la participación en el programa siento que...	Acuerdo	Desacuerdo
He aprendido nuevos conocimientos		
Tengo nuevas alternativas de ocio y tiempo libre		
Siento que importo a muchas personas		
Me siento valorado por mis padres y amigos		
He realizado cosas que han influido en otras personas		
He sido capaz de transmitir conocimientos a otras personas		
He mejorado en el colegio		
Soy capaz de organizarme mejor en mis tareas		
Soy capaz de hablar con personas más mayores que yo		
He hecho nuevos amigos		
He servido de ayuda a personas mayores		
Mi relación con las personas mayores es mejor que antes		
Veo con ojos más positivos a los mayores		
Los mayores tienen mejor salud		
Los mayores tienen un mejor funcionamiento de cabeza		
Los mayores están mejor vistos por el resto		
Participar en estos programas hace que las personas mayores se sientan más satisfechos con su vida		

**Fuente:** elaboración propia



## ANEXO 4. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN CON LA ACTIVIDAD

Fecha:	
Edad:	
Sexo:	

¿En qué actividad o actividades has participado?

- ☐ Taller de teatro “Entre bambalinas”
- ☐ Grupo de apoyo en el estudio
- ☐ Taller de nuevas tecnologías
- ☐ Taller de costura
- ☐ Campeonato de bolos

¿Ha cumplido la actividad con tus expectativas iniciales?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Crees que se han creado nuevas opciones de ocio y tiempo libre en Los Arcos?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Detectas alguna carencia cultural u oferta de ocio en Los Arcos?

- ☐ Sí
- ☐ No

Si la respuesta anterior ha sido “No” ¿Cuál o cuáles?


-------------------------------------------------------------------------------------

¿Volverías a repetir la experiencia?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Recomendarías a otras personas de tu edad participar en un programa como este?

- ☐ Sí  
☐ No

¿Por qué?



¿Hay algo que se podría mejorar en las actividades? Por favor, danos tu opinión:



## ANEXO 5. DOCUMENTOS DE ATORIZACIÓN para el desarrollo del proyecto

### ANEXO 5.1 Solicitud de licencia de actividad



C/ Fueros nº 1  
31210 LOS ARCOS (Navarra)  
Tel.: 948 44 10 04  
Fax: 948 64 02 31  
e-mail: los\_arcos@animsa.es

#### SOLICITUD DE LICENCIA DE ACTIVIDAD

D. \_\_\_\_\_ DNI/NIF \_\_\_\_\_  
Con domicilio en \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) Calle \_\_\_\_\_  
Código Postal \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_ EN NOMBRE PROPIO O EN  
REPRESENTACION \_\_\_\_\_  
(tachase lo que no proceda)

D. \_\_\_\_\_ DNI/NIF \_\_\_\_\_  
Con domicilio en \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) Calle \_\_\_\_\_  
Código Postal \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

#### EXPONE:

Que proyecta <sup>(1)</sup> \_\_\_\_\_ la actividad de \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_, de esta Villa, a cuyo efecto, y  
en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 5º del Reglamento de Control de Actividades  
Clasificadas para la Protección del Medio Ambiente, acompaño a esta Instancia la siguiente  
documentación técnica: Proyecto Técnico de Actividades Clasificadas (5 ejemplares), visado por el  
Colegio Oficial correspondiente, y relación de vecinos afectados por la actividad proyectada con  
sus direcciones postales completas (ver dorso).

#### SOLICITA:

Que teniendo por presentada esta instancia, le adjunta documentación técnica por  
cuadruplicado ejemplar, y previos los trámites pertinentes, de conformidad con lo dispuesto en la  
Ley Foral de Control de Actividades Clasificadas para la Protección del Medio Ambiente, tenga a  
bien conceder la Licencia de actividad de que se trata.

Los Arcos a, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_  
(Firma)

## ANEXO 5.2. Solicitud de cesión de las salas de la Casa de Cultura



Nº LICENCIA	
Nº DECRETO	
Nº EXPTE.	

### SOLICITUD DE CESIÓN DE LAS SALAS DE LA CASA DE CULTURA "CARMEN THYSSEN-BORNEMISZA"

D./Dña. \_\_\_\_\_, con DNI/NIF \_\_\_\_\_,  
vecino de \_\_\_\_\_, con domicilio en la calle \_\_\_\_\_  
nº \_\_\_\_\_, piso \_\_\_\_\_, letra \_\_\_\_\_, Código Postal \_\_\_\_\_ y nº de teléfono \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

- ☐ En nombre propio
- ☐ En representación de D./Dña. \_\_\_\_\_,  
con DNI/NIF \_\_\_\_\_, vecino de \_\_\_\_\_, con domicilio en la  
calle \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_, piso \_\_\_\_\_, letra \_\_\_\_\_, Código Postal  
\_\_\_\_\_ y nº de teléfono \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

#### SOLICITA

La cesión por parte del Ayuntamiento de Los Arcos, de un/una (póngase una "x" donde proceda)

<input type="checkbox"/>	SALÓN DE ACTOS
<input type="checkbox"/>	SALA DE AULAS
<input type="checkbox"/>	SALA DE REUNIONES
<input type="checkbox"/>	SALA DE EXPOSICIONES

El número de personas que va a acceder al mismo será de \_\_\_\_\_

El día o días para los que se solicitan será del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ al \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

La hora de inicio y final del acto será de \_\_\_\_\_

El motivo del acto será \_\_\_\_\_

El abajo firmante se hará responsable en todos los términos que aparecen en la normativa de la Casa de Cultura.

En Los Arcos, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

EL SOLICITANTE

**AYUNTAMIENTO DE LOS ARCOS**

C/Parque nº 1 - 30200 LOS ARCOS (Murcia) - Tlfno.: 948 441 004 - Fax: 948 640 231 - e-mail: ayuntamiento@losarcos.es - web: www.losarcos.es

### ANEXO 5.3. Modelo de Instancia General



Nº EXpte.	
-----------	--

#### INSTANCIA GENERAL

D./Dña. \_\_\_\_\_, con DNI/NIF \_\_\_\_\_,  
vecino de \_\_\_\_\_, con domicilio en la calle \_\_\_\_\_  
nº \_\_\_\_\_, piso \_\_\_\_\_, letra \_\_\_\_\_, Código Postal \_\_\_\_\_ y nº de teléfono \_\_\_\_\_

- ☐ En nombre propio
- ☐ En representación de D./Dña. \_\_\_\_\_  
con DNI/NIF \_\_\_\_\_, vecino de \_\_\_\_\_, con domicilio en la  
calle \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_, piso \_\_\_\_\_, letra \_\_\_\_\_, Código Postal  
\_\_\_\_\_ y nº de teléfono \_\_\_\_\_

RESUMEN TEMA	
--------------	--

#### EXPONE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Por todo ello:

#### SOLICITA

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_




EL SOLICITANTE

**Sr. ALCALDE-PRESIDENTE DEL AYUNTAMIENTO DE LOS ARCOS** \_\_\_\_\_

C/Plaza nº 1 - 32200 LOS ARCOS (Navarra) - Tlfno.: 948 441 004 - Fax: 948 640 231 - e-mail: ayuntamiento@losarcos.es - web: www.losarcos.es

## ANEXO 6. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA (ADULTOS)

### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

	Nombre	
	Apellidos	
	Nº de teléfono	
	Correo electrónico	

Yo \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_, me comprometo a participar en el Programa Intergeneracional que se desarrollará en Los Arcos durante el curso escolar 2015-2016, participando en la/las actividad/es siguientes:

(Marcar con una X la opción u opciones en las que se va a participar)

- ☐ Taller de teatro “Entre bambalinas”
- ☐ Grupo de apoyo en el estudio
- ☐ Grupo de apoyo en el estudio a domicilio
- ☐ Taller de nuevas tecnologías
- ☐ Taller de cocina

También me comprometo a cumplir con mi asistencia y puntualidad a las actividades y participar activamente en ellas.

Además deberé cumplir el secreto de la intimidad o confidencialidad, en posibles situaciones que se planteen en los que los participantes cuenten testimonios propios.




Los Arcos, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_

**Firma**

(del participante en el proyecto)

## ANEXO 7. DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN PATERNA O MATERNA EN LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES Y PUBLICACIÓN DE IMÁGENES PARA MENORES DE 18 AÑOS

### AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES A MENORES DE 18 AÑOS Y CONSENTIMIENTO PARA LA PUBLICACIÓN DE IMÁGENES

	Nombre del participante	
	Apellidos	
	Nº de teléfono	
	Correo electrónico	

Yo \_\_\_\_\_ con DNI: \_\_\_\_\_;  
autorizo a mi hij@ \_\_\_\_\_ a participar en la  
siguiente actividad o actividades del Programa Intergeneracional que se llevará  
a cabo en Los Arcos durante el curso 2015-2016.

(Marcar con una X la opción u opciones en las que se va a participar)

- ☐ Taller de teatro “Entre bambalinas”
- ☐ Grupo de apoyo en el estudio
- ☐ Taller de nuevas tecnologías
- ☐ Taller de cocina

Así mismo,

- ☐ Sí doy mi consentimiento
- ☐ NO doy mi consentimiento

Para que la Mancomunidad de Servicios Sociales de Base de la Zona de Los Arcos, PUEDA UTILIZAR LAS IMÁGENES DE MI HIJ@ TOMADAS EN CUALQUIER ACTIVIDAD DEL PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2015-2016 Y PUBLICARLAS.

Los Arcos, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_

**Firma**

(firma del padre, madre o tutor/legal)

## **ANEXO 8. CARTA DIRIGIDA A LAS ASOCIACIONES LOCALES PARA CONVOCARLAS A LA REUNIÓN DE PRESENTACIÓN DEL PROYECTO**

Buenos días,

Desde el servicio social de base y desde el centro de salud nos ponemos en contacto con vosotros para comunicaros que el próximo **viernes 28 de Agosto** a las **19:00 horas** en la sala de usos múltiples de la **Casa de Cultura de Los Arcos** se llevará a cabo una reunión informativa en la que se os presentará un nuevo proyecto en el que estamos trabajando y en el cual nos gustaría contar con vuestra colaboración.

Se trata de un Programa Intergeneracional que se llevará a cabo a través de diferentes actividades, y nos gustaría que fueseis partícipes de su creación y planificación, por ello os invitamos a acudir a este encuentro junto al resto de Asociaciones Locales.

Para cualquier duda no dudéis en contactar con nosotros a través del teléfono 948-640761, correo electrónico [ssb@ssblosarcos.infolocal.org](mailto:ssb@ssblosarcos.infolocal.org) o visitándonos en la Calle San Lázaro nº2 (En el parque de La Atalaya junto a la Casa de Cultra), o en el Centro de Salud, Calle del Peso planta baja.

Un cordial Saludo,

(firma)

Los Arcos a 24 de Agosto de 2015



## **ANEXO 9. ESTRUCTURA DE LOS BANDOS INFORMATIVOS**


### **BANDO:**

Cada actividad contará con un bando diferente en función de sus características: Taller de teatro, Grupo de apoyo en el estudio, Taller de nuevas tecnologías, Taller de costura y Campeonatos.

- ☒ Actividad que se va a desarrollar
- ☒ Fecha de inicio
- ☒ Duración total de la actividad
- ☒ Días de la semana en los que se va a llevar a cabo dicha actividad
- ☒ Lugar en el que se desarrolla la actividad
- ☒ Establecimiento en el que inscribirse

## ANEXO 10. CARTELES INFORMATIVOS





## Ayuda en el estudio

Martes y jueves de 17:00 a 18:30 h.  
Biblioteca pública de Los Arcos

Educación Primaria y ESO

Organiza SSBB de la zona de Los Arcos  
Colaboran: Ayto. de Los Arcos y Club de Jubilados de Los Arcos

# Taller de

## NUEVAS TECNOLOGIAS

¡¡Olvídate de los móviles con teclas y de leer las noticias en el periódico!!

Aprende a utilizar Smartphones, tablets, hazte un correo electrónico y muchas cosas más

El primer **jueves** de mes de **Septiembre a Junio** en la Biblioteca



# Aprende a COMER SANO

C U R S O D E C O C I N A



Si tienes entre **8 y 13 años**  
¡apúntate!



Durante las vacaciones de Semana  
Santa, **del 28 de Abril al 1 de Mayo**  
en la cocina del Centro Jóven



¡¡Aprenderemos a cocinar de  
forma divertida y saludable!!



## ANEXO 11. ACTIVIDAD CURSO DE COCINA “COMER SANO”



PAN CEREALES

ARROZ PASTA PATATA

- ✓ Son la base de nuestra alimentación
- ✓ Son los alimentos de los que hay que comer más
- ✓ Nos dan la mayor parte de energía que necesitamos



GRASAS Y ACEITES

- ✓ Comer demasiadas grasas engorda y es perjudicial para la salud
- ✓ No todos son iguales
- ✓ Las mejores: frutos secos, aceitunas, aceite de oliva, y el pescado.
- ✓ También son necesarios



F R U T A S Y V E R D U R A S  
Y H O R T A L I Z A S

- ✓ Son alimentos ricos en vitaminas y minerales
- ✓ Hacen que funcione nuestro cuerpo
- ✓ Las partes con más color tienen muchas vitaminas



- ✓ Hay que comer **al menos 5 piezas** de frutas y verduras cada día

- ✓ Hay que lavarlas bien antes de comer



C A R N E S Y A V E S P E S C A D O  
H U E V O S Y L E G U M B R E

- ✓ Tienen proteínas que nos ayudan a crecer
- ✓ No es necesario comer carne todos los días



- ✓ La clara de los huevos tiene mucha proteína y la yema grasa

- ✓ El pescado es tan importante como la carne

- ✓ Las legumbres nos aportan mucha energía





## LECHE Y O G U R Y Q U E S O

✓ Nos ayudan a crecer

✓ Tienen calcio para hacer nuestros huesos fuertes

✓ Son muy importantes durante la adolescencia

✓ Tienen proteínas



## P I R A M I D E A L I M E N T I C I A



## ANEXO 12. ¡SIEMPRE ES MOMENTO DE COMER MÁS FRUTA!



¿Sabías qué...?

**Las frutas enteras y sus zumos te aportan:**

- **Agua** (alrededor del 75 - 90%) que ayuda a mantenernos hidratados.
- **Azúcares** (como la fructosa, sacarosa o glucosa) que dan el sabor dulce característico de la fruta madura y no aportan muchas calorías.
- **Vitaminas**, principalmente vitamina C (importante por su efecto antioxidante), carotenos (que juegan un papel destacado en el mecanismo de la visión) y vitaminas del grupo B.
- **Minerales** como el potasio, selenio y magnesio.
- **Fibra**, que contribuye a regular el tránsito intestinal, reducir la absorción de grasas y además aumenta el efecto saciante.

Para más información visita:  
[alimentación.es](http://alimentación.es)  
[www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)

¡Siempre es momento de comer más fruta!

Sana, variada y divertida... ¡A por ella!

Sana, variada y divertida... ¡A por ella!



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

[alimentación.es](http://alimentación.es)



estrategia  
naos

¡come sano y muévete!



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

[www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

[alimentación.es](http://alimentación.es)



estrategia  
naos

¡come sano y muévete!



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

[www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)



## Toma fruta en todo momento

**Muévete, haz deporte y disfruta comiendo fruta**

Si juegas mucho, practicas algún deporte o realizas ejercicio con regularidad... come fruta, tendrás un crecimiento fuerte y sano. Tu alimentación será adecuada siempre que tomes lo suficiente para mantener el equilibrio de tu organismo y mantengas una dieta completa y variada.

**Toma al menos 3 raciones de fruta cada día. Cada ración puede ser de unos 120 gr.: esto es, una pieza mediana: un plátano, manzana o similar o un racimo de uvas.**

**Comiendo manzanas, saltaré como una rana**

Pruébalas todas: verdes, amarillas, rojas o con dos colores. Cada una tiene un sabor, un aroma y una textura diferente. Su pulpa, dura o blanda, es refrescante, jugosa y aromática.

Encontrarás en torno a media docena de variedades en el mercado. Cada una de ellas tiene un periodo distinto de recolección, lo que te permite disfrutar de ellas todo el año.



**Más fuerza en mis manos comiendo plátanos**

Su forma es alargada y su cáscara es verde o amarilla con pintitas. Su pulpa tiene una textura compacta y blanda a la vez, con un delicioso sabor dulce y exquisito aroma.



**Seré una bailarina comiendo naranja y mandarina**

La naranja tiene nombre de color. Tiene forma de esfera más o menos achatada por los polos. Su cáscara, que puede ser lisa o rugosa según la variedad, recubre una segunda piel blanca que envuelve su pulpa. Ésta, la encontrarás llena de 8 a 12 gajos alargados y curvos, con muchísimo jugo dulce, con matices más o menos ácidos según la variedad.

La mandarina se parece mucho a la naranja, es más pequeña y algo más aplanada. Su piel, en la mayoría de casos, no se adhiere a la pulpa. Forman esta pulpa 8 ó 10 gajos, que se separan fácilmente. Su dulce sabor, ligeramente acidulado, es delicioso y refrescante.



**Subo y bajo escaleras comiendo peras**

Blanca por dentro y verde por fuera, la pera puedes encontrarla redondeada o con forma de lágrima.

El color de la pulpa se vuelve blanco, amarillo o pardo al madurar. Su sabor es ligeramente ácido cuando la pulpa está verde, y endulza cuando madura.



**Soplaré fuerte la tuba, comiendo uva**

Las uvas son los granos redondos o alargados que conforman los racimos. Su piel puede ser de color verde, morado, rosado, púrpura o amarillo, según su variedad. Su sabor es muy jugoso y dulce. A medida que madura pierde su acidez y aumenta sus niveles de azúcares.



**Con la fresa y la frambuesa... nada me pesa**

Las fresas y las frambuesas tienen forma cónica o redonda. Un color rojizo brillante. Su carne, jugosa y perfumada, se deshace en la boca con un sabor que oscila de ácido a muy dulce.

A la frambuesa se la conoce también como "fresa del bosque". Está formada por granos apiñados.

Presenta una piel aterciopelada de color rojo escarlata. La pulpa es carnosa y de sabor agri dulce, con diminutas semillas en su interior que no molestan cuando las saboreas.

**Tengo la carrera ganada, comiendo granadas**

Su piel es lisa, con una mezcla muy llamativa de colores amarillos, naranjas y rojos. Te divertirás separando las láminas amarillas que contienen las semillitas sabrosas y jugosas.



**Mi mente se desarrolla comiendo chirimoya**

Su piel es de color verde, estará para comérsela cuando toma un color más cálido.

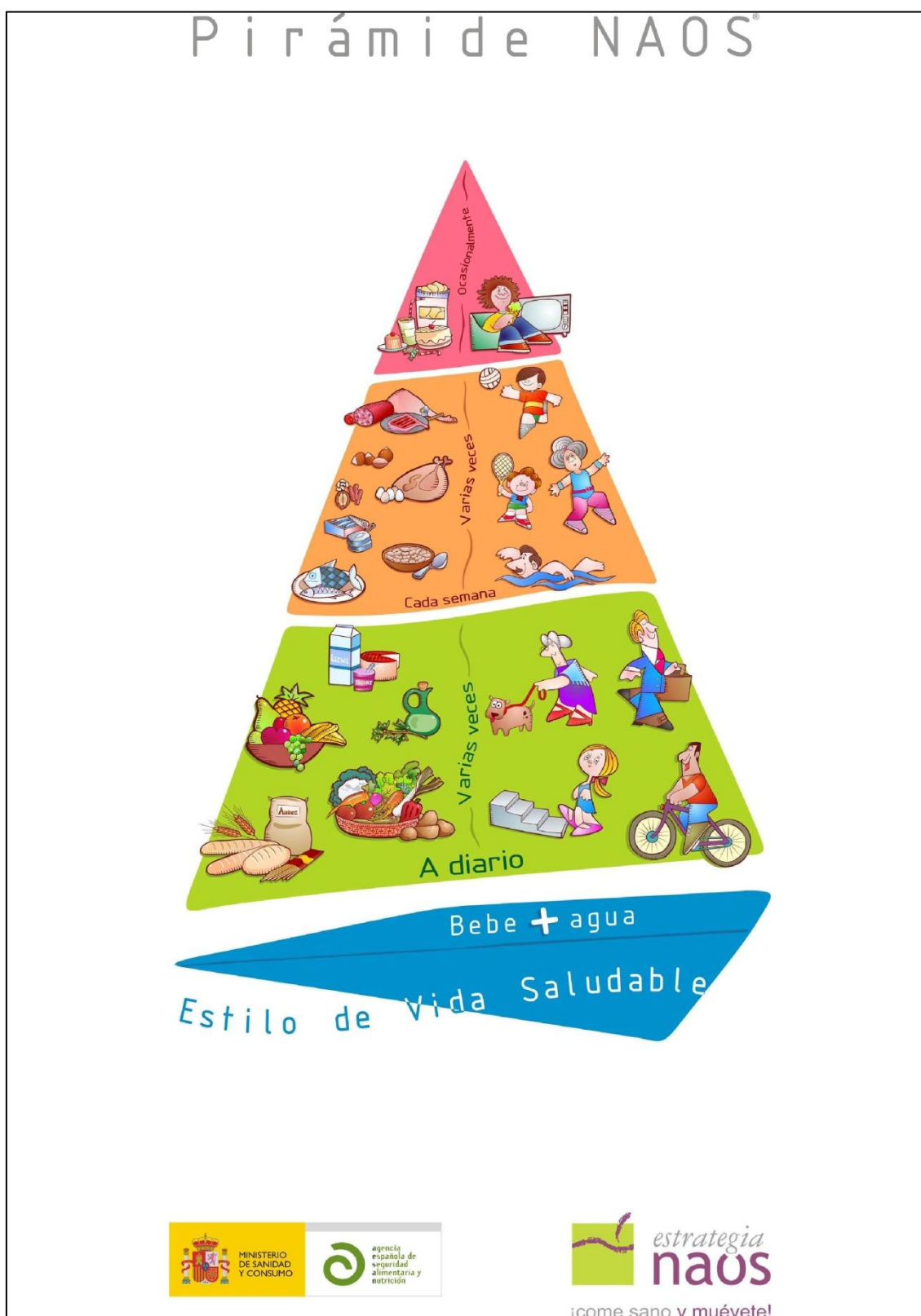




**Fuente:** Materiales Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra



## ANEXO 13. PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



**Fuente:** Materiales Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

## ANEXO 14. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS				
	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	min. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
A diario Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	Práctica de actividad física	min. 30 minutos al día		

Fuente: SEVC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

**Fuente:** Materiales Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

## ANEXO 15. MATERIAL SEGUNDA SESIÓN TALLER DE PREVENCIÓN DE SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA

Cartera de Servicios	
<b>DEPENDENCIA (SERVICIOS GARANTIZADOS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la situación de dependencia</li> <li>• Servicio telefónico de emergencia</li> <li>• Transporte adaptado y asistido</li> </ul>
<b>CENTROS DE DIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para personas menores de 65 años</li> <li>• Para personas mayores</li> <li>• En centros de rehabilitación psicosocial para personas con enfermedad mental</li> <li>• En psicogeriátrico</li> </ul>
<b>ESTANCIA DIURNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para personas menores de 65 años</li> <li>• Para personas mayores</li> <li>• En centro psicogeriátrico</li> </ul>
<b>ESTANCIA NOCTURNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para personas mayores de 65 años</li> <li>• Para personas con enfermedad mental</li> <li>• Estancia nocturna para personas mayores</li> <li>• En residencia psicogeriátrica</li> </ul>
<b>INGRESOS TEMPORALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En residencia para personas menores de 65 años</li> <li>• Para personas con enfermedad mental</li> <li>• En residencia para personas mayores</li> <li>• En residencia psicogeriátrica</li> </ul>
<b>ATENCION RESIDENCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para personas menores de 65 años</li> <li>• Para personas mayores de 65 años</li> <li>• Para personas con enfermedad mental</li> <li>• Para personas mayores</li> <li>• En centro psicogeriátrico</li> </ul>
<b>AYUDAS ECONOMICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para asistente personal de personas dependientes</li> <li>• Para la permanencia en el domicilio de las personas dependientes y apoyo a las personas cuidadores de éstas.</li> <li>• Ayudas mínimas para atención en el domicilio de personas dependientes</li> </ul>

Centro de Salud de Los Arcos  
C/ DEL PESO, PLANTA BAJA 31210 – LOS ARCOS  
Tel. 948 64 08 00

Prevención situaciones de sobrecarga de personas cuidadoras

# DEPENDENCIA



El estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal

#### Grado I: Dependencia Moderada

- Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.

#### Grado II: Dependencia Severa

- Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no quiere el apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.

#### Grado III: Gran Dependencia

- Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.

#### ¿Dónde se tramita?

- Unidad de Barrio
- Servicio Social de Base
- Centros de Salud
- Centros de Salud Mental.

#### Documentación a presentar:

##### Obligatoria:

- Solicitud
- Fotocopia del DNI del Beneficiario
- Certificado o certificados que acrediten la residencia en territorio español los últimos 5 años (empadronamiento)
- Informe médico

##### Opcional:

- Última declaración de renta

##### Si existe guardador de hecho:

- DNI del guardador de hecho/representante legal
- Declaración del guardador de hecho/representante voluntario (si procede)

#### Procedimiento de tramitación:

1. Solicitud: El procedimiento se iniciará a instancia de la persona que pueda estar afectada por un grado de dependencia o por quien tenga su representación.
2. Se envía solicitud al ANAP
3. Valoración:
  - El paciente recibe una carta con la cita de valoración, indicando día y hora
  - Se valora en su domicilio habitual (dos meses aprox. después de haber enviado la solicitud)  
Valorará la capacidad de la persona para llevar a cabo por sí misma las actividades básicas de la vida diaria, así como la necesidad de apoyo y supervisión.
  - Se lanza el dictamen con el grado de dependencia.
4. Resolución:
  - Aproximadamente un mes después de la valoración el paciente recibe en su domicilio una carta con la resolución.

0-24 puntos	NO DEPENDIENTE	Sin derecho a prestación
25-49 puntos	DEPENDIENTE MODERADO	
50-74 puntos	DEPENDIENTE SEVERO	Con derecho a prestación
75-100 (95) puntos	GRAN DEPENDIENTE	



## ANEXO 16. ESCALA DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR (ESCALA DE ZARIT)

### Escala de sobrecarga del cuidador (Escala de Zarit)

#### Instrucciones

A continuación se presenta una lista de frases que reflejan como se sienten algunas personas cuando cuidan a otra persona. Después de leer cada frase, indique con qué frecuencia se siente usted de esa manera, escogiendo entre NUNCA, CASI NUNCA, A VECES, FRECUENTEMENTE Y CASI SIEMPRE. No existen respuestas correctas o incorrectas.

**CON QUÉ FRECUENCIA** (rodee con un círculo la opción elegida)

1. ¿Siente usted que su familiar/paciente solicita más ayuda de la que realmente necesita?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
2. ¿Siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar y paciente, ya no tiene tiempo suficiente para usted mismo?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
3. ¿Se siente estresado al tener que cuidar a su familiar/paciente y tener además que atender otras responsabilidades? (Ej. con su familia o en el trabajo)  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
4. ¿Se siente avergonzada/o por el comportamiento de su familiar/paciente?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
5. ¿Se siente irritado cuando está cerca de su familiar/paciente?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
6. ¿Cree que la situación actual afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de una forma negativa?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
7. ¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar/paciente?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
8. ¿Siente que su familiar y paciente depende de usted?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
9. ¿Se siente agotado cuando tiene que estar junto a su familiar/paciente?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5
10. ¿Siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar/paciente?  

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

"Valoración del anciano" en atención primaria. Guía de actuación



11. Siente que no tiene la vida privada que desearía a causa de su familiar/paciente?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

12. ¿Cree que sus relaciones sociales se han visto afectadas por tener que cuidar a su familiar/paciente?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

13. (SOLAMENTE Si EL ENTREVISTADO VIVE CON EL PACIENTE) ¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa a causa de su familiar/paciente?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

14. ¿Cree que su familiar/paciente espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que pudiera contar?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

15. ¿Cree usted que no dispone de dinero suficiente para cuidar de su familiar/paciente, además de sus otros gastos?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

16. ¿Siente que no va a ser capaz de cuidar de su familiar/paciente durante mucho más tiempo?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

17. ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar/paciente se manifestó?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

18. ¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar/paciente a otra persona?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

19. ¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar/paciente?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

20. ¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar/paciente?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

21. ¿Cree que podría cuidar a su familiar/paciente mejor de lo que lo hace?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

22. En general, ¿Se siente muy sobrecargado al tener que cuidar de su familiar/paciente?

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

### Utilización de la escala de Zarit. Notas para el profesional

Es importante delimitar el concepto de “sobrecarga” que hace referencia a la vivencia subjetiva de los cuidadores. Supone un factor mediador entre el deterioro del paciente y el impacto de los cuidados. La sobrecarga es interpretada como el reflejo del impacto subjetivo de la relación de cuidados sobre las vidas de los cuidadores.

La escala de sobrecarga de Zarit, especialmente indicada para cuidadores de pacientes aquejados de síndromes demenciales, validada en nuestro medio, permite medir la vivencia subjetiva de sobrecarga. Los puntos de corte para interpretar los resultados son los siguientes:

- No sobrecarga** hasta 45 puntos.
- Sobrecarga leve** de 46 a 54 puntos.
- Sobrecarga intensa** a partir de 55 puntos.

Consideramos que la escala de Zarit debe pasarse en consulta con una explicación previa de su utilidad.

“Valoración del anciano” en atención primaria. Guía de actuación

**Fuente:** “Valoración del anciano” en Atención Primaria. Guía de Actuación.

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>¿Qué impacto sobre el envejecimiento activo creen los participantes mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?</i> .....	28
Tabla 2. <i>¿Qué impacto sobre el envejecimiento creen los participantes de generaciones más jóvenes que tienen las prácticas intergeneracionales?</i> .....	29
Tabla 3. <i>¿Qué impacto sobre algunas de sus actividades creen los participantes mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?</i> .....	29
Tabla 4. <i>¿Qué impacto sobre las relaciones entre los participantes creen las personas mayores que tienen las prácticas intergeneracionales?</i> .....	30
Tabla 5. <i>¿Qué impacto sobre las relaciones entre los participantes creen las personas de generaciones más jóvenes que tienen las prácticas intergeneracionales?</i> .....	30
Tabla 6. <i>Beneficios logrados tras la participación en un Programa Intergeneracional</i> .	32
Tabla 7. <i>Listado de Asociaciones de Los Arcos</i> .....	40
Tabla 8. <i>Población de Los Arcos a fecha de 1 de enero de 2015</i> .....	44
Tabla 9. <i>Recursos Humanos y Materiales para el desarrollo del programa</i> .....	80
Tabla 10. <i>Evaluación del Taller de teatro “Entre Bambalinas”</i> .....	88
Tabla 11. <i>Evaluación Grupo de apoyo en el estudio</i> .....	89
Tabla 12. <i>Evaluación Apoyo en el estudio en el domicilio</i> .....	90
Tabla 13. <i>Evaluación Taller de nuevas tecnologías</i> .....	91
Tabla 14. <i>Evaluación Curso de Cocina Saludable</i> .....	92
Tabla 15. <i>Evaluación Campeonato de Bolos, Mus y Brisca</i> .....	93
Tabla 16. <i>Evaluación Voluntariado con personas dependientes</i> .....	94
Tabla 17. <i>Evaluación del taller de Prevención de la sobrecarga de la persona cuidadora</i> .....	95

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. <i>Cronograma de hitos históricos con respecto a la intergeneracionalidad ....</i>	15
Gráfico 2. <i>Elementos comunes en las definiciones de los PI.....</i>	18
Gráfico 3. <i>Diferentes clasificaciones de los Programas Intergeneracionales.....</i>	22
Gráfico 4. <i>Actividades de promoción de la salud que se trabajarán a lo largo del programa.....</i>	36
Gráfico 5. <i>Población por sexo de la localidad de Los Arcos a 1 de enero de 2015 .....</i>	45
Gráfico 6. <i>Captación de participantes para el programa .....</i>	54

## RESUMEN

El incremento de la esperanza de vida unido al descenso de la natalidad son los dos elementos característicos de la demografía de los países desarrollados en el Siglo XXI. Consecuencia directa de ello es la presencia y convivencia simultánea de generaciones dispares en un mismo escenario social, lo que supone un nuevo desafío al que hacer frente: la distancia intergeneracional. Este proyecto tiene el objetivo de generar encuentros y establecer nuevas relaciones entre personas de diferentes edades, promoviendo el envejecimiento activo y tratando que los más pequeños y los jóvenes crezcan en un entorno saludable. Para ello se han diseñado una serie de actividades culturales, de ocio, educativas, etc. en las que jóvenes y mayores trabajarán conjuntamente desde una perspectiva de promoción de la salud, tratando de inducir hábitos de vida saludable como practicar deporte, ejercitar la mente o llevar una dieta equilibrada.

Palabras clave:

*Relaciones intergeneracionales, envejecimiento activo, promoción de salud, persona mayor, infancia, juventud.*

## **ABSTRACT**

Higher life expectancy and falling birth rates are the characteristic features of the developed countries in the 21st century. As a direct result of this, different generations live together in the same social setting, which implies a new challenge to face: intergenerational distance. This project tries to generate encounters and to establish relations among people of different ages, promoting active ageing and working towards a healthy environment for young people to grow in. To do this, a series of cultural, leisure, educative, etc. activities have been designed where young and old people will work together from a perspective that fosters health, encouraging healthy lifestyle habits such as playing sports, exercising the mind or eating a balanced diet.

Key words:

*Intergenerational relationships, active ageing, health promotion, elderly person, childhood, youth.*